

**IMPLEMENTASI LATIHAN MULTILATERAL OLAHRAGA ATLETIK
DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana



Disusun Oleh:
Desy Dwi Hermaningtyas
NIM. 06602241023

**PRODI PENDIDIKAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
APRIL 2013**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik Di Daerah Istimewa Yogyakarta” yang disusun oleh Desy Dwi Hermaning Tyas dengan NIM. 06602241023 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Maret 2013

Pembimbing,


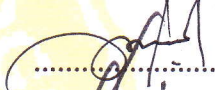
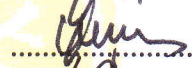
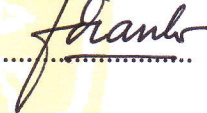


Dr. Ria Lumintuarso
NIP. 19621026 198812 1 001

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik Di Daerah Istimewa Yogyakarta” yang disusun oleh Desy Dwi Hermaningtyas dengan NIM. 06602241023 ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 18 April 2013 dan dinyatakan lulus.

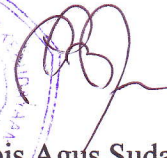
DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Ria Lumintuarso M.Si	Ketua		30-4-2013
Abdul Alim M. Or	Sekretaris		30-4-2013
Endang Rini Sukamti M.S	Penguji I (utama)		30-4-2013
Budi Aryanto M. Pd	Penguji II (pendamping)		30-4-2013

Yogyakarta, April 2013
Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,




Drs. Rumpis Agus Sudarko, M. S.
NIP. 19600824 198601 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini yang berjudul “Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik Di Daerah Istimewa Yogyakarta” benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Maret 2013
Yang menyatakan,



Desy Dwi Hermaningtyas
NIM. 06602241023

MOTTO

Waktu, mengubah semua hal, kecuali Kita
Kita mungkin menua dengan halnya waktu
Tetapi belum tentu membijak
Kitalah yang harus mengubah diri kita sendiri
(Desy Dwi Hermaningtyas)

PERSEMBAHAN

Sebuah karya ini kupersembahkan untuk :

1. Kedua orangtuaku, Bapak Rochan dan Ibu Suhermi yang selalu mendo'akan dan penyemangat hidupku dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Adikku, Kurnia Fitrining Tyas yang membantu dalam penyusunan skripsi ini.
3. Suamiku tercinta, Ridwan Syariffuddin Zuhri yang selalu mendukung dan menyemangati dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Anak tercinta, Azka Maulana Nur Arafah Azzuhri yang menjadi penyemangat atas terselesaikannya skripsi ini.
5. Bapak Cukup Pahalawidi yang selalu membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

IMPLEMENTASI LATIHAN MULTILATERAL OLAHRAGA ATLETIK DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Disusun Oleh:
Desy Dwi Hermaningtyas
NIM. 06602241023

Abstrak

Penelitian ini dilakukan karena belum pernah diketahui implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta. Dengan demikian penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survai dengan teknik pengambilan datanya menggunakan angket. Subyek dalam penelitian ini adalah pelatih atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta yang berjumlah 12 orang, serta atlet atletik yang berjumlah 40 orang. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta menurut pelatih adalah sangat baik, sedangkan implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta menurut atlet sebagian besar menyatakan cukup baik.

Kata Kunci: *Implementasi, latihan multilateral, atletik, Daerah Istimewa Yogyakarta*

KATA PENGANTAR

Puji syukur di panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik Di Daerah Istimewa Yogyakarta“. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Disadari sepenuhnya dalam penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan berbagai pihak. Oleh karena itulah pada kesempatan ini perkenankan penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta (UNY), Prof. Dr. Rochmat Wahab, M. Pd., M. A., atas kesempatan yang diberikan kepada peneliti untuk menempuh studi hingga peneliti dapat menyelesaikan studi.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta (UNY), Drs. Rumpis Agus Sudarko, M. S., yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian.
3. Ketua Jurusan PKO, Dra. Endang Rini Sukamti, M. S., yang telah banyak memberikan kemudahan dalam penelitian ini.
4. Pembimbing Utama Tugas Akhir Skripsi, Dr. Ria Lumintuarso., yang selalu membimbing, membantu, dan memotivasi penulis hingga skripsi ini selesai.
5. Pembimbing Akademik, Dra. Endang Rini Sukamti, M. S., yang membantu saat perkuliahan hingga penulisan skripsi ini.

6. Pelatih Atletik Daerah Istimewa Yogyakarta yang telah memberikan izin peneliti dalam pengambilan data skripsi.
7. Atlet cabang atletik Daerah Istimewa Yogyakarta yang telah membantu di dalam pengambilan data skripsi.
8. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Bapak, Ibu, Adik yang telah memberikan semangat serta dukungan dalam penulisan skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu terselesaikannya penulisan Tugas Akhir Skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu saran dan kritik yang membangun selalu diharapkan demi perbaikan di masa yang akan datang. Diharapkan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, Maret 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	3
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	5
1. Implementasi	5
2. Hakikat Latihan.....	7
3. Multilateral	14
4. Pembelajaran Multilateral.....	18
B. Penelitian yang Relevan	19
C. Kerangka Berpikir	20
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	21
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	21
C. Tempat dan Waktu Penelitian	22
D. Populasi dan Sampel Penelitian	23

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	23
F. Teknik Analisis Data	28
 BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Lokasi, Subjek, dan Waktu Penelitian	30
B. Hasil Penelitian	30
C. Pembahasan	60
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	63
B. Implikasi Hasil Penelitian	63
C. Keterbatasan Penelitian.....	64
D. Saran-saran	64
 DAFTAR PUSTAKA	 66
LAMPIRAN	68

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Perbandingan spesialisasi dini dengan program multilateral	17
Tabel 2. Kisi-kisi Angket Untuk Pelatih	25
Tabel 3. Kisi-kisi Angket Untuk Atlet	26
Tabel 4. Rentangan Norma	29
Tabel 5. Penghitungan Normatif Kategorisasi Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta (Menurut Pelatih)	31
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kategori Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta (Menurut Pelatih)	32
Tabel 7. Penghitungan Normatif Kategorisasi Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar Faktor Sarana dan Prasarana.....	34
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar Faktor Sarana dan Prasarana	35
Tabel 9. Penghitungan Normatif Kategorisasi Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar Faktor Biaya.....	37
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar Faktor Biaya.....	37
Tabel 11. Penghitungan Normatif Kategorisasi Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar Faktor Waktu	39
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar Faktor Waktu	40

Tabel 13. Penghitungan Normatif Kategorisasi Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar Faktor Metode Penajaran dan Melatih.....	42
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar Faktor Metode Pengajaran dan Melatih	43
Tabel 15. Penghitungan Normatif Kategorisasi Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar Faktor Pendidikan.....	45
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar Faktor Pendidikan.....	45
Tabel 17. Penghitungan Normatif Kategorisasi Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta (Menurut Atlet)	47
Tabel 18. Distribusi Frekuensi Kategori Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta (Menurut Atlet)	48
Tabel 19. Penghitungan Normatif Kategorisasi Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar Faktor Sarana dan Prasarana.....	50
Tabel 20. Distribusi Frekuensi Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar Faktor Sarana dan Prasarana	51
Tabel 21. Penghitungan Normatif Kategorisasi Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar Faktor Individu Atlet	53
Tabel 22. Distribusi Frekuensi Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar Faktor Individu Atlet.....	53
Tabel 23. Penghitungan Normatif Kategorisasi Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar Faktor Waktu	56

Tabel 24. Distribusi Frekuensi Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar Faktor Waktu	56
Tabel 25. Penghitungan Normatif Kategorisasi Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar Faktor Metode Penajaran dan Melatih.....	58
Tabel 26. Distribusi Frekuensi Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar Faktor Metode Pengajaran dan Melatih	59

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Sistem Piramida Pembinaan Prestasi	1
Gambar 2. Multilateral-Spesialisasi dalam pembinaan prestasi olahraga...	17
Gambar 3. Histogram Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta (Menurut Pelatih)	33
Gambar 4. Histogram Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar Faktor Sarana dan Prasarana	36
Gambar 5. Histogram Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar Faktor Biaya ...	38
Gambar 6. Histogram Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar Faktor Waktu..	41
Gambar 7. Histogram Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar Faktor Metode Pengajaran dan Melatih.....	44
Gambar 8. Histogram Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar Faktor Pendidikan.....	46
Gambar 9. Histogram Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta (Menurut Atlet)	49
Gambar 10. Histogram Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar Faktor Sarana dan Prasarana	52
Gambar 11. Histogram Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar Faktor Individu Atlet.....	54
Gambar 12. Histogram Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar Faktor Waktu..	57

Gambar 13. Histogram Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar Faktor Metode Pengajaran dan Melatih.....	60
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	69
Lampiran 2. Surat Keterangan <i>Expert Judgement</i>	71
Lampiran 3. Angket Penelitian	74
Lampiran 4. Hasil Penelitian.....	84
Lampiran 5. Frekuensi Data (Menurut Pelatih)	91
Lampiran 6. Frekuensi Data (Menurut Atlet)	95

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di dalam kegiatan olahraga kompetitif prestasi optimal merupakan tujuan utama yang akan dicapai baik dari pihak atlet maupun pelatih. Untuk pencapaiannya diperlukan proses latihan yang panjang, terarah, serta terencana, dengan penguasaan aspek fisik, teknik, taktik dan mental.

Upaya meningkatkan olahraga atletik secara optimal tidak terlepas dari proses pembinaan yang berkelanjutan jangka panjang seperti yang dilakukan diperkumpulan-perkumpulan. Upaya untuk meraih prestasi perlu perencanaan yang sistematis, dilaksanakan secara bertahap dan berkesinambungan mulai dari pemasalan, pembibitan, dan pembinaan, hingga mencapai puncak prestasi.



Gambar 1. sistem piramida pembinaan prestasi
Sumber: Djoko Pekik Irianto (2002: 27)

Pada umumnya pelatih-pelatih atletik di Indonesia kurang memperhatikan latihan multilateral dalam melatih anak didiknya. Kebanyakan

pelatih atletik memberikan latihan langsung pada spesifikasinya atau sesuai dengan spesialisasi anak didiknya, sehingga pelatih tidak mengetahui bakat sesungguhnya yang dimiliki oleh anak-anak latihnya diluar spesialisasinya.

Pengembangan multilateral sering ditemukan di area pendidikan. Di dalam atletik pengembangan multilateral atau pengembangan fisik adalah suatu pengembangan multilateral yang sangat penting sepanjang tahap awal dari suatu perkembangan. Pengembangan multilateral setiap tahun akan mengalami peningkatan jika latihan multilateral itu diterapkan dengan baik, sehingga psikologis dan fisiologis dapat berkembang yang di perlukan untuk pencapaian prestasi.

Menurut Cholik (1995: 64) mengartikan bakat atau *talent* sebagai potensi yang dibawa sejak lahir, merupakan pembawaan yang diperoleh secara genetik dan faktor keturunan. Kebiasaan mengidentifikasi calon olahragawan berbakat dengan hanya memperhatikan ketrampilan atlet pada saat bertanding. Identifikasi olahragawan berbakat harus dilakukan dengan pengukuran yang obyektif, terhadap beberapa indikator yang diyakini sebagai modal utama yang harus dimiliki calon olahragawan sesuai dengan cabang olahraganya. Selain dari usaha-usaha tersebut, tentunya masih banyak lagi usaha-usaha yang harus ditempuh untuk dapat mencapai suatu prestasi optimal, yaitu dengan terus ditingkatnya pembibitan dan pembinaan yang baik dan berkesinambungan.

Bertitik tolak dari hal diatas, maka peneliti beranggapan bagaimana pelatih atletik menerapkan latihan multilateral pada cabang atletik di DIY. Untuk itu perlu penelitian yang dapat mengungkap latar belakang implementasi tentang latihan multilateral pada cabang atletik di DIY, dengan harapan prestasi olahraga atletik di DIY menjadi lebih baik, mampu bersaing dengan daerah lain dan dapat meraih juara di berbagai kejuaraan di tingkat nasional maupun internasional.

B. Identifikasi Masalah

1. Kurangnya perhatian yang dilakukan pelatih atletik terhadap latihan multilateral.
2. Pelatih atletik masih memberikan latihan yang sesuai dengan spesifikasi anak didik.
3. Pelatih belum mengetahui bakat sesungguhnya yang dimiliki oleh anak didik.
4. Belum diketahuinya implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta.

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari terjadinya penafsiran yang berbeda, perlu adanya pembatasan sehingga ruang lingkup penelitian ini menjadi jelas. Peneliti membatasi permasalahan pada “Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah dalam penelitian ini, maka rumusan masalahnya adalah “Bagaimana implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta?”.’.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah tersebut diatas tujuan penelitian ini untuk mengetahui implementasi tentang latihan multilateral pada cabang olahraga atletik di DIY

F. Manfaat Penelitian

1. Sebagai bahan masukan bagi pelatih-pelatih untuk mempertimbangkan dalam memberikan latihan pada anak latihnya.
2. Sebagai bahan kajian untuk penelitian yang akan datang.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Implementasi

Secara sederhana implementasi bisa diartikan pelaksanaan atau penerapan. Menurut Majone dan Wildavsky (dalam Nurdin dan Usman, 2004: 69) mengemukakan implementasi sebagai evaluasi. Browne dan Wildavsky (dalam Nurdin dan Usman, 2004: 70) mengemukakan bahwa implementasi adalah perluasan aktivitas yang saling menyesuaikan. Pengertian implementasi sebagai aktivitas yang saling menyesuaikan juga dikemukakan oleh McLaughlin (dalam Nurdin dan Usman, 2004: 70). Adapun Schubert (dalam Nurdin dan Usman, 2002: 70) mengemukakan bahwa implementasi adalah sistem rekayasa.

Pengertian diatas memperlihatkan bahwa kata implementasi bermuara pada aktivitas, adanya aksi, tindakan, atau mekanisme sistem. Ungkapan mekanisme mengandung arti bahwa implementasi bukan sekedar aktivitas, tetapi suatu kegiatan yang terencana dan dilakukan secara sungguh-sungguh berdasarkan acuan norma tertentu untuk mencapai tujuan kegiatan.

Implementasi adalah proses untuk memastikan terlaksananya suatu kebijakan dan tercapai kebijakan tersebut. Implementasi dimaksudkan membawa ke suatu hasil (akibat) melengkapi dan menyelesaikan.

Implementasi juga dimaksudkan menyediakan sarana atau alat untuk melaksanakan sesuatu, memberikan hasil yang bersifat praktis terhadap sesuatu. Adapun pengertian lain tentang implementasi merupakan penerapan ataupun pelaksanaan suatu hal.

Menurut Pressman dan Wildavsky (1973):

- a. Implementasi adalah proses interaksi antara tujuan dan tindakan untuk mencapainya.
- b. Implementasi memerlukan jaringan pelaksana birokrasi yang efektif
- c. Efektivitas implementasi ditentukan oleh kemampuan untuk membuat hubungan dan sebab-akibat yang logis antara tindakan dan tujuan.
- d. Membawa, menyelesaikan, mengisi, menghasilkan, dan melengkapi.

Jadi menurut saya implementasi dapat dimaksudkan sebagai suatu aktivitas yang berkaitan dengan penyelesaian suatu pekerjaan dengan penggunaan sarana atau alat untuk memperoleh suatu hasil.

2. Hakikat Latihan

Latihan adalah proses sistematis dari latihan atau kerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari menambah beban latihan atau kerja (Suharno, 1993: 101). Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *Practice*, *excercises*, dan *training*.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktifitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya.

Artinya, selama dalam kegiatan proses berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai alat pendukung. Pengertian latihan yang berasal dari kata *Ecercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga dapat menyempurnakan gerakannya.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori, praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai (Sukadianto, 2005).

Latihan Plyometrik adalah latihan-latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan eksplosif. Istilah ini sering digunakan dalam menghubungkan gerakan lompat yang berulang-ulang atau reflek rengang untuk menghasilkan reaksi yang eksplosif. Radcliffe dan Farentinos menyatakan latihan plyometrik adalah suatu latihan yang memiliki cirri khusus, yaitu kontraksi otot yang sangat kuat yang merupakan respon dari pemberian dinamik atau rengangan yang cepat dari otot-otot terlibat. Plyometrik juga disebut dengan reflek rengangan atau reflek miotatik atau reflek pilinan otot (Radcliffe, 1985). Dari definisi diatas dapat disimpulkan latihan plyometrik adalah latihan untuk meningkatkan daya ledak otot dengan bentuk kombinasi latihan *isometric* dan *isotonic* (eksentrik-konsentrik) yang menggunakan pembebanan dinamik. Rengangan itu terjadi secara mendadak sebelum otot berkontraksi kembali atau suatu latihan yang

memungkinkan otot untuk mencapai kekuatan maksimal dalam jangka waktu sesingkat-singkatnya.

Untuk mencapai tujuan yang dikehendaki dalam latihan, maka diperlukan suatu program latihan yang baik dari seorang pelatih. Dengan demikian berhasil tidaknya tujuan yang akan dicapai akan dipengaruhi oleh penerapan prinsip-prinsip latihan yang diperlukan dalam membuat program latihan.

Latihan adalah suatu seri gerakan yang kompleks dimaksudkan untuk mempengaruhi dalam olahraga dengan suatu cara yang sistematis dan berorientasi kepada sasaran. Menurut IAAF (1993) latihan adalah suatu proses yang sistematis dengan tujuan meningkatkan *fitness* atau kesegaran seorang atlet dalam suatu aktivitas yang dipilih.

Latihan merupakan proses jangka panjang yang semakin meningkat (progresif) dan mengakui kebutuhan individu-individu atlet dan kemampuannya. Proses latihan dapat direncanakan sebab latihan mengikuti prinsip-prinsip atau asas-asas tertentu. Asas-asas latihan ini memerlukan dan difahami sepenuhnya sebelum pelatih dapat menghasilkan program jangka panjang yang efektif. Ada tiga asas yang paling penting dalam latihan adalah:

a. Hukum *Overload* (beban lebih)

Tubuh manusia tersusun dari berjuta sel-sel hidup yang kecil. Tiap macam sel atau grup sel mengemban tugas yang berbeda-beda. Semua sel mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan terhadap apa yang terjadi pada tubuh. Penyesuaian umum ini terjadi di dalam tubuh sepanjang waktu.

Suatu beban latihan adalah suatu kerja atau latihan yang dilakukan seseorang atlet dalam waktu berlatih. Pembebanan adalah proses penerapan beban pada latihan. Bila kesegaran/*fitness* atlet ditantang dengan beban latihan baru maka ada respon/jawaban dari tubuh ini adalah suatu penyesuaian terhadap rangsangan dari beban latihan. Jawaban dari tubuh ini adalah penyesuaian terhadap rangsangan beban dari beban latihan. Jawaban awal berupa kelelahan. Bila pemberian beban berhenti terjadilah proses pemulihan dari kelelahan dan penyesuaian terhadap beban latihan.

Pemulihan dan penyesuaian ini mengembalikan si atlet tidak saja ke kesegaran/*fitness* tingkat asal, melainkan ke tingkat yang lebih baik atau tinggi. Tingkat *fitness* yang tinggi ini di capai melalui kompensasi tubuh terhadap beban latihan permulaan. Sehingga, latihan beban lebih (*overload*) menyebabkan kelelahan dan pemulihan dan penyesuaian memungkinkan tubuh mengkompensasikan lebih dan mencapai tingkat *fitness* yang lebih tinggi dan sebaliknya bila beban latihan tidak cukup besar maka hanya sedikit atau tidak terjadi kompensasi lebih (*overcompensation*) suatu pembebanan yang terlalu besar akan membuat atlet mengalami masalah waktu pemulihan dan seorang atlet tersebut mungkin tidak kembali ketingkat kesegaran semula. Kondisi demikian disebabkan oleh latihan lebih (*overtraining*) (IAAF, 2003: 62).

b. Hukum *Reversibilitas* (kompensasi)

Istilah lebih beban progresif di gunakan untuk menjelaskan meningkatkan tingkat pembebanan akan mengarah kepenyesuaian yang progresif dan kompensasi lebih ke tingkat *fitness* yang lebih tinggi. Kita tahu bahwa beban latihan yang berbeda akan memberikan pengaruh yang berbeda pula terhadap pemulihan atlet. Beban latihan yang berlebihan menyebabkan penyesuaian yang tidak lengkap dan atlet akan menghadapi masalah pemulihan dari rangsangan latihan masalah pemulihan ini dapat menumpuk banyak. Hal ini terjadi bila pembebanannya berulang-ulang terlalu berat atau besar atau terlalu dekat penempatannya kecenderungan dalam prestasi yang di sebabkan oleh penyesuaian yang tidak sempurna adalah salah satu tanda nyata dari *overtraining* (IAAF, 2003: 63).

c. Hukum Kekhususan

Menurut IAAF (2003: 64) bahwa hukum kekhususan menyatakan bahwa sifat khusus dari beban latihan akan menghasilkan tanggapan khusus dan adaptasi atau penyesuaian sendiri. Latihan umum harus mendahului latihan khusus dalam rencana latihan jangka panjang. Latihan umum ini mempersiapkan atlet memberikan toleransi pembebanan pada latihan khusus. Volume latihan umum menentukan berapa besar seorang atlet mampu menyelesaikan dalam latihan khusus, semakin besar volume ini semakin besar pula kapasitasnya untuk latihan khusus. Sebagai tambahan prinsip-prinsip di atas masih ada tiga buah prinsip atau azas yang mana sebagai seorang pelatih

harus memikirkannya dalam membuat rencana latihan seorang atlet asuhannya antara lain (IAAF, 2003: 65):

1) Azas atau prinsip individualisasi

Tiap individu adalah unik. Tiap individu membawa kemampuan masing-masing ke dalam atletik, kesanggupan dan tanggapannya terhadap latihan. Atlet yang berbeda akan memberikan tanggapan yang berbeda-beda terhadap latihan yang sama. Ada tiga faktor yang mempengaruhi perencanaan program latihan individu antara lain:

a) Faktor keturunan

Atlet yang mewarisi sifat-sifat fisik, mental dan emosi dari orang tuanya. Sifat-sifat yang di wariskan ini harus diakui adanya oleh Pelatih. Banyak dari sifat-sifat ini yang dapat dirubah dengan berlatih latihan yang sistematis, tetapi tingkatan ke dalam mana ini dapat dirubah dan di ganti akan terbatas kepada potensi yang di wariskan. Tidak semua atlet memiliki potensi warisan untuk menjadi juara. Akan tetapi semua atlet mempunyai kemampuan untuk memanfaatkan secara maksimal potensial warisan yang dimiliki.

b) Faktor umur perkembangan

Pengetahuan kita tentang pertumbuhan dan perkembangan mengatakan bahwa atlet-atlet muda dari umur kronologis yang sama dapat sangat berbeda tingkat kedewasaannya. Individu-

individu dari umur kronologis yang sama, sering berbeda sampai empat tahun dalam umur perkembangan atau umur biologis.

c) Faktor umur berlatih

Tiap individu atlet memiliki tingkat *fitness* dan pengalaman yang berbeda. Lama waktu atlet telah berlatih akan mempengaruhi tingkatan *fitness*nya dan kemampuan kerjanya. Umur berlatih harus dipertimbangkan dan adalah jumlah beberapa banyak atau lama atlet telah berlatih.

2) Prinsip atau azas keberagaman

Latihan adalah suatu proses jangka panjang dan pemberian beban serta masa pemulihan dapat dengan cepat membosankan bagi para atlet dan pelatih. Pelatih yang sukses akan merencanakan macam-macam program latihan guna memelihara daya tarik bagi atlet dan memberi motivasi kepada atlet. Dalam berlatih atletik suatu perubahan adalah sering menjadi lebih baik daripada suatu waktu istirahat. Keberagaman adalah suatu area dimana pelatih menjadi sangat kreatif (IAAF, 2003: 66).

3) Prinsip keterlibatan aktif

Azas atau prinsip keterlibatan aktif dalam latihan berarti bahwa untuk suatu program latihan yang efektif penuh atlet harus berkeinginan melakukannya secara aktif dan penuh kemauan. Dalam melakukan dan keterlibatan harus melampaui bagaimana seorang atlet

berbuat dalam situasi kehadiran pelatih. Hal ini meminta bahwa gerakan atlet dalam segala aspek dari cara kehidupannya dapat menyumbang terciptanya prestasi yang sukses. Atlet perlu dididik dalam pertanggung jawaban ini dan kemudian di dorong untuk menerima sepenuhnya tanggung jawab bagi dirinya. Setiap atlet memiliki sifat manusia yakni: multidimensional, potensi berbeda-beda, labil, dan mampu beradaptasi (IAAF, 2003: 66).

a) Multidimensional

Sifat yang dimiliki setiap manusia yang meliputi: manusia sebagai makhluk religi yang menyakini bahwa dirinya ada karena akhalik (Maha pencipta) sehingga akan taat dan tunduk akan perintah dan larangan –Nya.

b) Potensi

Setiap manusia sejak lahir memiliki potensi yang berbeda-beda, bahkan seorang yang dilahirkan kembar sekalipun tentu memiliki potensi yang berbeda, ada kalanya memiliki otot putih yang lebih dominan sehingga cocok untuk mengembangkan menjadi atlet olahraga yang mengandalkan kecepatan dan power, sebaliknya ada anak yang terlahir dengan otot merah dominan yang sangat bagus dikembangkan menjadi atlet cabang olahraga yang memerlukan daya tahan.

c) Labil

Kondisi manusia baik fisik, psikis maupun sosial dalam kondisi tidak stabil berdasarkan kondisi lingkungan yang mempengaruhi sehingga prestasi tidak dapat stabil. Terkadang setelah menjuarai suatu event akan kalah dengan atlet yang belum berprestasi.

d) Adaptasi

Oleh karena adanya sifat labil, maka atlet mudah dipengaruhi termasuk akibat perlakuan dalam latihan. Sekelompok otot yang semula lemah setelah dilatih mampu beradaptasi yang selanjutnya menjadi kuat.

3. Multilateral

Tahap pengembangan multilateral atau multi skill yang diberikan pada anak usia 6-15 tahun bertujuan mengembangkan gerak dasar (jalan, lari, lompat, loncat, menangkap, dan melempar). Apabila tahap ini dilakukan dengan baik maka akan memberikan keuntungan antara lain: atlet memiliki kekayaan gerak yang bermanfaat untuk mengembangkan ketrampilan dan penguasaan teknik tinggi dengan gerakan-gerakan yang variatif (Djoko Pekik Irianto, 2002: 37).

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 20) "kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup". Selanjutnya masih menurut Amung

Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 20) menyatakan bahwa kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori yaitu:

a. Kemampuan lokomotor

Kemampuan lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas seperti lompat dan loncat. Kemampuan gerak lainnya adalah berjalan, berlari, skipping, melompat, meluncur dan lari seperti kuda berlari (*gallop*).

b. Kemampuan non lokomotor

Kemampuan non lokomotor dilakukan di tempat. Tanpa ada ruang gerak yang memadai kemampuan non locomotor terdiri dari menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, mengocok, melingkar, melambungkan dan lain-lain.

c. Kemampuan manipulatif

Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam-macam objek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh kita juga dapat digunakan. Manipulasi objek jauh lebih unggul daripada koordinasi mata-kaki dan tangan-mata, yang mana cukup penting untuk item : berjalan (gerakan langkah) dalam ruang. Bentuk-bentuk kemampuan manipulatif terdiri dari:

- 1) Gerakan mendorong (melempar, memukul, menendang).
- 2) Gerakan menerima (menangkap) objek adalah kemampuan penting yang dapat diajarkan dengan menggunakan bola yang terbuat bantalan karet (bola medisn) atau macam bola yang lain.
- 3) Gerakan memantul-mantulkan bola atau menggiring bola.

Sedangkan menurut Sukintaka (1992: 11) gerak dasar dibagi tiga bentuk gerakan yaitu :

- a. Lokomotor: jalan, lari, loncat, lompat dn jengket. Gerak kombinasi: bercongklang (“gallop”) meluncur, menggeser ke kanan atau ke kiri, memanjat dan berguling.
- b. Nir lokomotor: mengulur, menekuk, mengayun, bergoyang, berbelok, berputar, meliuk, mendorong, mengangkat dan mendarat.
- c. Manipulatif: mendorong, memukul, memantul, melempar, menyepak serta mengguling, menerima, menangkap dan menghentikan.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan gerak dasar ada tiga jenis yaitu lokomotor, non lokomotor dan manipulatif. Kemampuan gerak merupakan keterampilan yang penting di dalam kehidupan sehari-hari maupun di dalam pendidikan jasmani. Dengan kata lain kemampuan gerak dasar harus dimiliki oleh anak, karena gerak merupakan kebutuhan yang sangat penting untuk melaksanakan kehidupan sehari-hari.

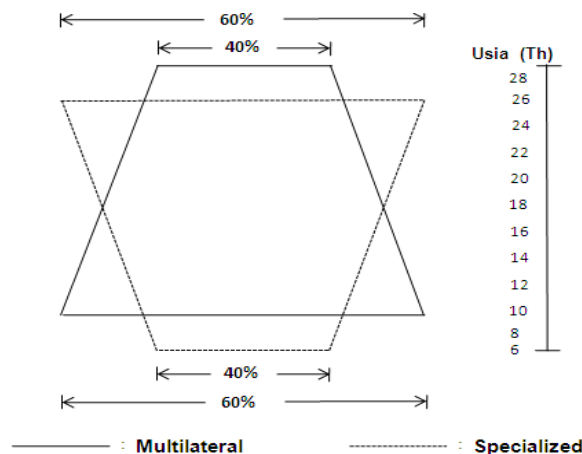
Untuk membandingkan prestasi yang dicapai oleh atlet yang dispealisasikan sejak dini dan atlet yang dipersiapkan dengan dasar multilateral yang cukup, Nagorni (Bompa, 2000), menunjukkan perbedaan sebagai berikut:

SPECIALISASI DINI	PROGRAM MULTILATERAL
Prestasi cepat	Prestasi lambat
Prestasi pada usia 15-16 tahun	18 tahun atau lebih tua
Usia 18 tahun prestasi menurun	Prestasi bertahan lebih lama
Sering cedera	Cedera lebih sedikit

Tabel 1. Perbandingan spesialisasi dini dengan program multilateral.

Sumber: Djoko Pekik Irianto (2002: 38)

Tahapan spesialisasi berbanding terbalik dengan tahap multilateral, artinya semakin bertambah usia atlet semakin mengarah ke spesialisasi atau dengan perkataan lain semakin muda usia atlet proposi latihan untuk multilateral semakin besar. Rasio multilateral dengan spesialisasi seperti pada gambar berikut:



Gambar 2. Multilateral-Spesialisasi dalam pembinaan prestasi olahraga

Sumber: Djoko Pekik Irianto (2002: 39)

4. Pembelajaran Multilateral

Pada dasarnya pembelajaran aktivitas jasmani ada dua hal khusus yang perlu diperhatikan diantaranya adalah: pertama yaitu proses pembelajaran itu sendiri yang meliputi pelaksanaan materi dan metode pembelajaran yang tepat dan yang kedua yaitu ketercapaian tujuan kegiatan jasmani kepada siswa sehingga siswa mendapatkan manfaat yang nyata dari proses pembelajaran (Ria Lumintuarso, 2011: 33).

Agar pembelajaran dapat berlangsung dengan baik maka perlu strategi pembelajaran yang diantaranya adalah melalui (a) menetapkan spesifikasi dan kualifikasi perubahan tingkah laku, yaitu pembelajaran dengan berbagai tujuan termasuk meningkatkan kebugaran dan keterampilan gerak, serta moral dan sosial dan karakter siswa sesuai dengan fungsi pendidikan jasmani; (b) menentukan pilihan berkenan dengan pendekatan terhadap masalah belajar mengajar, yaitu berbagai pendekatan seperti pembelajaran teori, praktik, diskusi, *discovery*, dan sebagainya, sedangkan prosedur dan metode merupakan inti dalam pembelajaran yang dalam hal ini diarahkan dengan pendekatan multilateral dimana dalam satu sesi pembelajaran guru menggunakan berbagai gerak keterampilan untuk menuju pada pengembangan multilateral; (c) memilih prosedur, metode, dan teknik belajar mengajar; dan (d) menerapkan norma dan kriteria keberhasilan kegiatan belajar mengajar, pilihan pendekatan dalam pembelajaran, menetapkan norma

dan kriteria keberhasilan merupakan evaluasi dari proses pembelajaran yang diterapkan (Ria Lumintuarso, 2011: 33).

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah hasil penelitian yang relevan yang dilakukan oleh Taufiq Hidyah (2011) yang berjudul “Latihan Multilateral Alternatif untuk Meningkatkan Kondisi Pemain Bola Basket”. Tujuan Penelitian ini membandingkan model latihan multilateral, model pembebanan dan kemampuan motorik terhadap hasil kondisi fisik pemain bola basket. Metode yang digunakan yaitu eksperimen rancangan faktorial $2 \times 2 \times 2$, dengan teknik purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan 1) Ada perbedaan antara model latihan multilateral dan model latihan konvensional terhadap hasil kondisi fisik, (2) Tidak ada perbedaan antara model pembebanan linier dan tidak linier terhadap hasil kondisi fisik., (3) Ada perbedaan antara kemampuan motorik tinggi dan kemampuan motorik rendah terhadap hasil kondisi fisik, (4) Tidak ada interaksi antara model latihan dan model pembebanan terhadap hasil kondisi fisik, (5) Tidak ada interaksi antara model latihan dan kemampuan motorik terhadap hasil kondisi fisik, (6) Ada interaksi antara model pembebanan dengan kemampuan motorik siswa terhadap hasil kondisi fisik, (7) Tidak ada interaksi antara model latihan, model pembebanan dan kemampuan motorik terhadap hasil kondisi fisik. Simpulan; 1) model latihan multilateral memiliki pengaruh yang lebih baik dalam pencapaian hasil kondisi fisik pemain bola basket, 2) Kemampuan motorik yang tinggi terbukti sangat

berpengaruh terhadap capaian hasil kondisi fisik pemain bola basket, 3) Model pembebanan linier atau tidak linier walaupun tidak berbeda dalam hasil tetapi memiliki pengaruh terhadap pencapaian hasil kondisi fisik pemain bola basket.

C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan kajian teoritis diatas, maka terdapat banyak faktor yang mempengaruhi prestasi latihan atlet, sehingga diperlukan penunjang agar latihan multilateral dilakukan dengan baik. Antara satu faktor dengan faktor yang lain saling berhubungan apabila salah satu terganggu akibatnya mengganggu hasil berlatih melatih.

Latihan multilateral dapat dilakukan dengan baik dan benar, apabila unsur-unsur penyebab kesulitan berlatih dapat dihilangkan. Pada dasarnya unsur-unsur yang terkait didalam berlatih terdapat faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal itu sendiri berasal dari individu sendiri dan faktor eksternal terdiri dari pelatih, lingkungan, serta sarana dan prasarana.

Untuk dapat mengambil tindakan yang tepat, pelatih perlu mengetahui kemampuan dasar atletnya. Dengan mengetahui kondisi yang sebenarnya maka pelatih akan memutuskan mengambil metode melatih dengan tepat. Hal ini tentu memerlukan perhatian yang khusus, karena dalam kegiatan pembelajaran diharapkan atlet dapat memperoleh hasil latihan sebaik mungkin.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskripsif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Ciri khas penelitian survei adalah data yang dikumpulkan dari responden yang banyak jumlahnya dengan menggunakan angket (kuisisioner).

Kuisisioner digunakan untuk mengumpulkan dan mencatat data pelatih dan atlet atletik di DIY. Pengisian angket sesuai dengan petunjuk yang ada dilembar angket yang diedarkan pada setiap pelatih dan atlet. Salah satu keuntungan utama dari penelitian ini adalah memungkinkan pembuatan generalisasi untuk populasi yang besar. Persyaratan untuk generalisasi, yaitu apabila keadaan subjek di dalam populasi benar-benar homogen (Suharsimi Arikunto, 1997: 118).

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Suharsimi Arikunto yang dikutip oleh Sarinem (1993: 89) mendefinisikan variabel sebagai objek penelitian yang bervariasi. Berdasarkan pada perumusan masalah dan pembatasan masalah yang telah ditetapkan, maka variabel dalam penelitian ini adalah implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di DIY. Agar tidak terjadi kesalahpahaman sebagai berikut:

1. Implementasi

Yang dimaksud dengan implementasi adalah sebagai penerapan atau pelaksanaan. Adapun pengertian lain tentang implementasi adalah suatu proses untuk memastikan terlaksannya kebijakan dan tercapainya kebijakan tersebut.

2. Metode Latihan

Metode latihan adalah cara-cara melakukan gerak dengan runtut yang telah dipikirkan efektivitasnya untuk menguasai sasaran latihan gerak secara otomatis dan benar. (Suharno, 1993: 3)

3. Multilateral

Yang dimaksud multilateral atau menyeluruh adalah memberikan materi latihan secara keseluruhan atau secara umum bentuk-bentuk teknik yang akan dilatihkan pada satu pertemuan itu. Adapun prinsip multilateral ini juga bisa diterapkan pada sistem pembinaan terhadap seorang atlet. Seorang anak akan lebih baik jika tidak terlalu dini untuk memilih satu cabang olahraga tertentu (kecuali senam), dengan kata lain berikanlah pengalaman gerak sebanyak-banyaknya kepada seorang anak dari berbagai cabang olahraga, sebelum difokuskan pada satu cabang olahraga.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di Stadion Mandalakrida Yogyakarta, dari penelitian ini akan mendapatkan masukan data. Semakin banyak responden yang mengisi angket semakin banyak pula data yang diperoleh disamping itu juga

mengurangi faktor kesalahan. Pengambilan data dilaksanakan pada bulan Januari 2013.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakter tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 1999: 72). Pada penelitian ini populasinya adalah pelatih dan atlet atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY).

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 1999:73). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling. Menurut Suharsimi Arikunto (1998, 128), purposive sampling adalah pengambilan sampel berdasarkan atas ciri-ciri, sifat atau karakteristik tertentu. Adapun ciri-ciri, sifat dan karakteristik tersebut yaitu pelatih dan atlet atletik di DIY. Purposive sampling disini adalah pelatih dan atlet PAB di DIY.

E. Instrumen dan Teknik Pengambilan Data

1. Instrumen

Instrumen dalam penelitian ini berupa angket. Angket digunakan untuk menyelidiki pendapat subjek mengenai suatu hal atau mengungkapkan keadaan responden (Sutrisno Hadi, 1991:1).

Ada 3 langkah pokok dalam pembuatan angket sebagai instrumen (Sutrisno Hadi, 1991: 7). Sebagai berikut:

a) Menyidik Konstrak

Adalah langkah pertama yang membatasi perubahan atau variabel yang akan diukur. Dalam penelitian ini variabel utama yang akan diukur adalah implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik.

b) Menyidik Faktor

Langkah kedua dengan menyidik faktor-faktor yang menyusun konstrak, yaitu dari perubahan atau variabel menjadi faktor-faktor atau sub variabel.

c) Menyusun butir-butir pernyataan

Adalah dengan menyusun butir-butir pernyataan yang mengacu pada faktor-faktor yang berpengaruh dalam penelitian ini (Sutrisno Hadi, 1991: 7).

Berdasarkan pendapat diatas , maka dalam penelitian ini untuk mengembangkan instrument ditempuh langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Menjabarkan variabel krdalam sub variabel dan indicator-indikator.
- 2) Menyusun tabel persiapan yaitu dengan menyusun kisi-kisi angket.
- 3) Menyusun butir-butir pernyataan.

Tabel 2. Kisi-kisi Angket Untuk Pelatih

Variabel	Faktor	Indikator	Butir	
			Positif	negatif
Implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di DIY	1 Sarana dan prasarana	1.1 fasilitas fisik 1.2 fasilitas non fisik	4,8 2,3,44,52,57	46,47,55 49
	2 Biaya	2.1 latihan 2.2 peralatan 2.3 oprasional	28,32 27 24,25,30	53
	3 Waktu	3.1 jadwal latihan	33,37 23,26,31,34,35	7,17
	4 Metode pengajaran dan melatih	4.1 metode awal latihan (pemasalan) 4.2 variasi latihan 4.3 jenis latihan 4.4 usia	29 9 5,6,18,38,61 1,12,13,19, 20,21,39,63,64,65, 67,69,71,72,73,74, 76,77,78 10,15,16,22	11 50 48,62 14,51,56, 58,66,68, 70,75 36,40,41, 54
	5. Pendidikan	5.1 pendidikan formal 5.2 pendidikan non formal	60 42,45	43 59

Tabel 3. Kisi-kisi Angket Untuk Atlet

Variabel	Faktor	Indikator	Butir	
			Positif	negatif
Implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di DIY	1 Sarana dan prasarana	1.1 fasilitas fisik	10,31	8
		1.2 fasilitas non fisik	7,9	29
	2 Individu atlet	2.1 eksternal	21	45,15
		2.2 internal	6,14,16	39
	3 Waktu	3.1 jadwal latihan	18,26,33,40	17
		3.2 porsi waktu latihan spesifikasi dan multilateral	35,42,44,25,28	41,27,32
		3.3 permainan	30	43
	4 Metode pengajaran dan melatih	4.1 tertulis	19	
		4.2 lisan/langsung	20	
		4.3 variasi latihan	3,34	12,22
		4.4 jenis latihan	2,4,13,23,37	1,5,24,36
		4.5 usia	11	38

1. Pengujian instrumen penelitian

Pengujian instrumen dalam penelitian ini digunakan untuk menguji tes kreativitas yang meliputi uji validitas dan uji reliabilitas. Uji validitas dilakukan untuk menguji keabsahan instrumen penelitian, artinya item-item yang terdapat dalam instrumen penelitian tersebut dapat diikutsertakan dalam instrumen. Dalam pengujian instrumen penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini menggunakan validitas

konstrak (*construct validity*) yang disusun berdasarkan teori yang relevan. Dalam hal ini dapat digunakan pendapat dari para ahli (*Jedgement experts*). Sugiyono (2007: 125) menyatakan bahwa para ahli diminta pendapatnya tentang instrumen yang telah disusun itu dan mungkin para ahli akan memberi keputusan: instrumen dapat digunakan tanpa perbaikan, ada perbaikan, dan mungkin dirombak total. Menurut Sutrisno Hadi yang dikutip oleh Sugiyono (2007: 123) bahwa bila bangunan teorinya sudah benar, maka hasil pengukuran dengan alat ukur (instrumen) yang berbasis pada teori itu sudah dipandang sebagai hasil yang valid. Validitas instrumen telah diujikan kepada 3 ahli atau *expert judgement* yang diantaranya: 1) Cukup Pahalawidi, M. Or.; 2) Drs. Margono, M. Pd.; 3) Eka Yuniarta, M. Pd.

2. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan angket atau kuisisioner. Angket yang digunakan merupakan angket tertutup dengan menggunakan jawaban langsung. Salah satu kelemahan metode angket adalah bahwa angket sukar kembali. Keuntungannya menggunakan angket adalah dapat dibagikan secara serentak kepada banyak responden dan memerlukan hadirnya peneliti.

F. Teknik Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realitas yang ada tentang implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di DIY. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif. Statistik deskriptif adalah statistik yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau member gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum (Sugiyono, 1997: 21).

Menurut Slameto (2001: 186), untuk memberi makna pada skor yang ada, dibuat bentuk kategori atau kelompok menurut tingkatan yang ada, kategori terdiri atas empat kategori yaitu: sangat baik, baik, cukup dan kurang.

Tabel 4. Rentangan Norma

No	Rentangan Norma	Kategori
1.	$X \geq Mi + 1,5 SDi$	Sangat Tinggi
2.	$Mi + 0,5 SDi \leq X < Mi + 1,5 SDi$	Tinggi
3.	$Mi - 0,5 SDi \leq X < Mi + 0,5 SDi$	Sedang
4.	$Mi - 1,5 SDi \leq X < Mi - 0,5 SDi$	Rendah
5.	$Xi < M - 1,5SDi$	Sangat Rendah

Keterangan :

Mi = Rerata Ideal

SDi = Standar Deviasi Ideal

Sumber: Djemari Mardapi (2008: 123)

Sedangkan harga Mean ideal (Mi) dan Standar Deviasi ideal (SDi) menurut Djemari Mardapi, (2008: 123) diperoleh berdasarkan rumus sebagai berikut:

$$\begin{aligned}\text{Mean ideal (Mi)} &= \frac{1}{2} (\text{skor tertinggi} + \text{skor terendah}) \\ \text{Standar Deviasi ideal} &= \frac{1}{6} (\text{skor tertinggi} - \text{skor terendah})\end{aligned}$$

Untuk menghitung persentase responden yang masuk pada kategori tertentu disetiap aspek adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan :

P : Persentase yang dicari

F : Frekuensi

N : Jumlah responden

Sumber : Suharsimi Arikunto (2005: 196)

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Lokasi, Subjek, dan Waktu Penelitian

1. Deskripsi Lokasi

Penelitian ini dilakukan di Stadion Mandalakrida Yogyakarta.

2. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek penelitian yang digunakan adalah pelatih dan atlet PAB di DIY. Adapun jumlah pelatih sebanyak 12 orang, sedangkan jumlah atlet sebanyak 40 orang.

3. Deskripsi Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 15 – 18 Januari 2013.

B. Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, sehingga keadaan obyek akan digambarkan sesuai dengan data yang diperoleh. Dari hasil penelitian tentang implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta, perlu dideskripsikan secara keseluruhan maupun secara masing-masing dari faktor-faktor yang mendasari implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta. Faktor-faktor untuk implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta untuk pelatih adalah faktor sarana prasarana, biaya, waktu, metode pengajaran dan melatih dan faktor pendidikan. Sedangkan faktor-faktor untuk implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta untuk atlet adalah faktor sarana prasarana, individu atlet, waktu, serta faktor metode pengajaran dan

melatih. Berikut akan dideskripsikan secara keseluruhan dan berdasarkan masing-masing faktor yang mendasarinya.

1. Hasil dari pelatih

Berdasar jawaban pelatih, Secara keseluruhan diperoleh nilai maksimum sebesar 66 dan nilai minimum 59. Rerata diperoleh sebesar 62,5, dan standar deviasi 2,32. Median sebesar 62,0 dan modus sebesar 62,0. Selanjutnya data dikategorikan menjadi 5 kategori, yaitu kategori sangat kurang baik, kurang baik, cukup baik, baik, dan sangat baik berdasarkan nilai Mean Ideal dan Standar Deviasi Ideal. Tabel 5 merupakan penghitungan norma kategori implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Tabel 5. Penghitungan Normatif Kategorisasi Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta (Menurut Pelatih)

Formula	Batasan	Kategori
$X \leq Mi - 1,5SDi$	$X \leq 19,5$	Sangat Kurang Baik
$Mi - 1,5 SDi < X \leq Mi - 0,5 SDi$	$19,5 < X \leq 32,5$	Kurang Baik
$Mi - 0,5 SDi < X \leq Mi + 0,5 SDi$	$32,5 < X \leq 45,5$	Cukup Baik
$Mi + 0,5 SDi < X \leq Mi + 1,5 SDi$	$45,5 < X \leq 58,5$	Baik
$X > M + 1,5 SDi$	$X > 58,5$	Sangat Baik

Keterangan: X = jumlah skor subyek, $Mi = \text{rerata} = \frac{1}{2} \{(1 \times 78) + (0 \times 78)\} = 39$

$SDi = \text{simpangan baku ideal} = \frac{1}{6} \{(1 \times 78) - (0 \times 78)\} = 13$

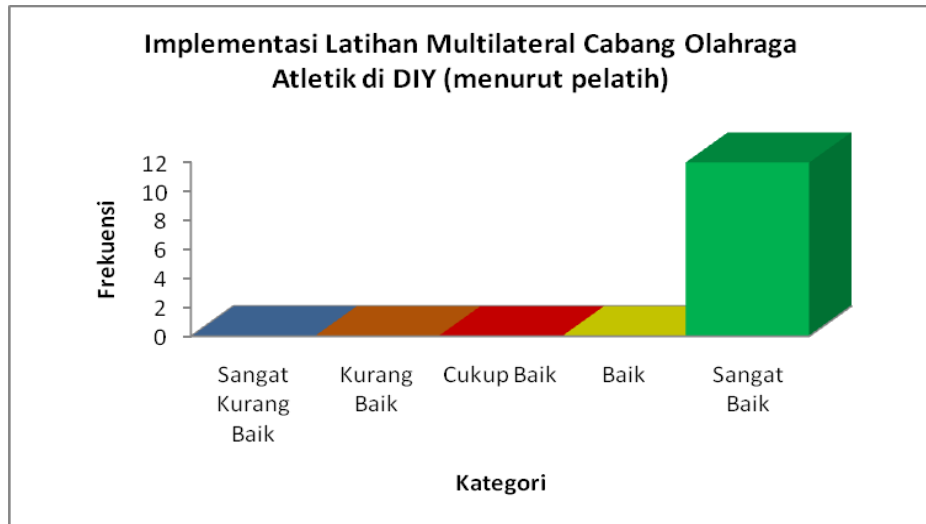
Mengacu pada kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung tersebut, maka distribusi frekuensi kategori implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan tanggapan pelatih dapat diketahui. Tabel 6 berikut merupakan distribusi frekuensi kategori implementasi latihan multilateral cabang

olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta secara keseluruhan berdasarkan tanggapan pelatih.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kategori Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta (Menurut Pelatih)

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$\leq 19,5$	Sangat Kurang Baik	0	0,00%
2	19,6 - 32,5	Kurang Baik	0	0,00%
3	332,6 - 45,5	Cukup Baik	0	0,00%
4	45,6 - 58,5	Baik	0	0,00%
5	$> 58,5$	Sangat Baik	12	100,00%
Jumlah			12	100,00%

Dari tabel di atas diperoleh implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar tanggapan pelatih yaitu sebanyak 12 orang (100%) masuk dalam kategori sangat baik, dan tidak ada orang yang menyatakan bahwa implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta adalah baik, cukup baik, kurang baik, dan sangat kurang baik. Dengan demikian implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar tanggapan pelatih adalah sangat baik. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:



Gambar 3. Histogram Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta (Menurut Pelatih)

Secara rinci berikut akan dideskripsikan data mengenai masing-masing faktor dan indikator yang mendasari implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar tanggapan pelatih.

a. Sarana dan Prasarana

Faktor sarana dan prasarana merupakan salah satu faktor yang terdapat dalam implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta menurut pelatih. Pada penelitian ini, faktor sarana dan prasarana terdiri dari 2 indikator yaitu fasilitas fisik, dan fasilitas non fisik. Dalam penelitian ini faktor sarana dan prasarana dijabarkan ke dalam 11 item pertanyaan. Dari 11 butir pertanyaan tersebut telah di uji validitas, dan telah dinyatakan valid dan layak untuk digunakan sebagai instrumen penelitian implementasi

latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum sebesar 9 dan nilai minimum 7. Rerata diperoleh sebesar 8,17, dan standar deviasi 0,72. Median diperoleh sebesar 8,0, dan modus sebesar 8,0. Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah ditentukan menjadi 5 kategori, yaitu kategori sangat kurang baik, kurang baik, cukup baik, baik, dan sangat baik berdasarkan nilai Mean Ideal dan Standar Deviasi Ideal. Tabel 7 merupakan penghitungan norma kategori implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor sarana dan prasarana.

Tabel 7. Penghitungan Normatif Kategorisasi Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar Faktor Sarana dan Prasarana

Formula	Batasan	Kategori
$X \leq Mi - 1,5SDi$	$X \leq 2,76$	Sangat Kurang Baik
$Mi - 1,5 SDi < X \leq Mi - 0,5 SDi$	$2,76 < X \leq 4,59$	Kurang Baik
$Mi - 0,5 SDi < X \leq Mi + 0,5 SDi$	$4,59 < X \leq 6,42$	Cukup Baik
$Mi + 0,5 SDi < X \leq Mi + 1,5 SDi$	$6,42 < X \leq 8,25$	Baik
$X > M + 1,5 SDi$	$X > 8,25$	Sangat Baik

Keterangan: X = jumlah skor subyek, Mi = rerata = $\frac{1}{2} \{(1 \times 11) + (0 \times 11)\} = 5,5$
 SDi = simpangan baku ideal = $\frac{1}{6} \{(1 \times 11) - (0 \times 11)\} = 1,83$

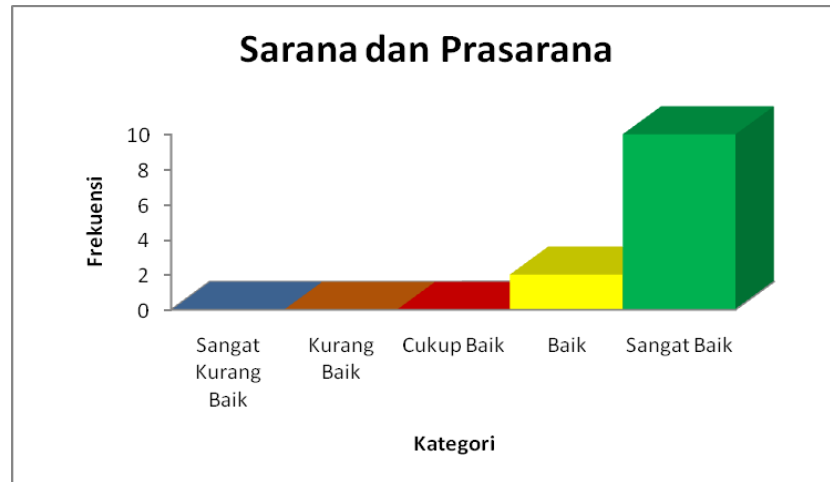
Mengacu pada kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung tersebut, maka distribusi frekuensi implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor sarana dan prasarana dapat diketahui. Tabel 8 berikut merupakan distribusi frekuensi implementasi latihan multilateral

cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor sarana dan prasarana.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar Faktor Sarana dan Prasarana

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$\leq 2,76$	Sangat Kurang Baik	0	0,00%
2	2,77 - 4,59	Kurang Baik	0	0,00%
3	4,60 - 6,42	Cukup Baik	0	0,00%
4	6,43 - 8,25	Baik	2	16,67%
5	$> 8,25$	Sangat Baik	10	83,33%
Jumlah			12	100,00%

Dari tabel di atas diperoleh implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar faktor sarana dan prasarana yaitu sebanyak 2 orang (16,67%) mempunyai kategori baik, 10 orang (83,33%) mempunyai kategori sangat baik, serta tidak ada orang yang menyatakan sangat kurang baik, kurang baik dan cukup baik. Frekuensi terbanyak sebesar 83,33% terletak pada kategori sangat baik. Dengan demikian maka implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor sarana dan prasarana sebagian besar menyatakan sangat baik. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:



Gambar 4. Histogram Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar Faktor Sarana dan Prasarana

b. Faktor Biaya

Faktor biaya merupakan salah satu faktor yang terdapat dalam implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta menurut pelatih. Faktor biaya terdiri dari 3 indikator yaitu latihan, peralatan, dan operasional. Faktor biaya terbagi ke dalam 7 item pertanyaan, dan semuanya telah dinyatakan valid dan layak untuk digunakan sebagai instrumen penelitian implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta menurut pelatih.

Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum sebesar 7 dan nilai minimum 5. Rerata diperoleh sebesar 6,83, dan standar deviasi 0,58. Median diperoleh sebesar 7, dan modus sebesar 7. Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah ditentukan menjadi 5 kategori, yaitu kategori sangat kurang baik, kurang baik, cukup baik,

baik, dan sangat baik berdasarkan nilai Mean Ideal dan Standar Deviasi Ideal. Tabel 9 merupakan penghitungan norma kategori implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta menurut pelatih berdasarkan faktor biaya.

Tabel 9. Penghitungan Normatif Kategorisasi Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar Faktor Biaya

Formula	Batasan	Kategori
$X \leq Mi - 1,5SDi$	$X \leq 1,75$	Sangat Kurang Baik
$Mi - 1,5 SDi < X \leq Mi - 0,5 SDi$	$1,75 < X \leq 2,92$	Kurang Baik
$Mi - 0,5 SDi < X \leq Mi + 0,5 SDi$	$2,92 < X \leq 4,09$	Cukup Baik
$Mi + 0,5 SDi < X \leq Mi + 1,5 SDi$	$4,09 < X \leq 5,26$	Baik
$X > M + 1,5 SDi$	$X > 5,26$	Sangat Baik

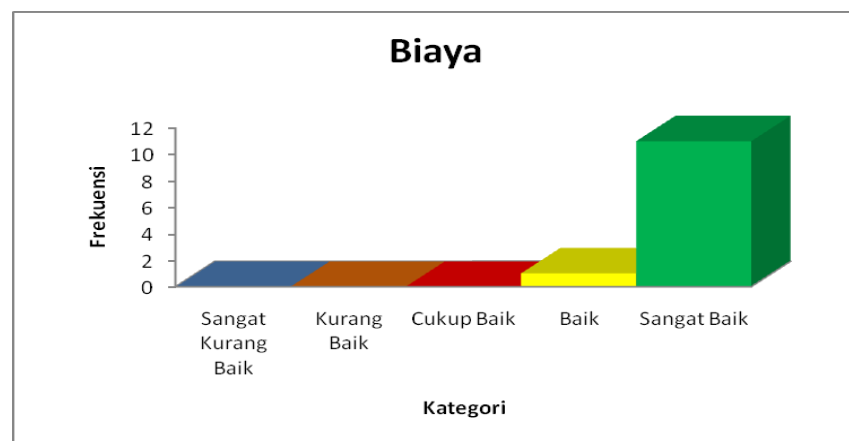
Keterangan: X = jumlah skor subyek, Mi = rerata = $\frac{1}{2} \{(1 \times 7) + (0 \times 7)\} = 3,5$
 SDi = simpangan baku ideal = $\frac{1}{6} \{(1 \times 7) - (0 \times 7)\} = 1,17$

Mengacu pada kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung tersebut, maka distribusi frekuensi implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor biaya dapat diketahui. Tabel 10 berikut merupakan distribusi frekuensi implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor biaya.

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar Faktor Biaya

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$\leq 1,75$	Sangat Kurang Baik	0	0,00%
2	1,76 - 2,92	Kurang Baik	0	0,00%
3	2,93 - 4,09	Cukup Baik	0	0,00%
4	4,10 - 5,26	Baik	1	8,33%
5	$> 5,26$	Sangat Baik	11	91,67%
Jumlah			12	100,00%

Dari tabel di atas diperoleh implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar faktor biaya yaitu sebanyak 1 orang (8,33%) mempunyai kategori baik, 11 orang (91,67%) masuk dalam kategori sangat baik, serta tidak ada orang yang menyatakan sangat kurang baik, kurang baik dan cukup baik. Frekuensi terbanyak sebesar 91,67% terletak pada kategori sangat baik. Dengan demikian maka implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta menurut pelatih berdasarkan faktor biaya sebagian besar adalah sangat baik. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:



Gambar 5. Histogram Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar Faktor Biaya

c. Faktor Waktu

Faktor waktu merupakan salah satu faktor yang terdapat dalam implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta menurut pelatih. Faktor waktu terdiri dari 1

indikator yaitu jadwal latihan. Faktor waktu terbagi ke dalam 9 item pertanyaan, dan semuanya telah dinyatakan valid dan layak untuk digunakan sebagai instrumen penelitian implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta menurut pelatih.

Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum sebesar 9 dan nilai minimum 7. Rerata diperoleh sebesar 8,75, dan standar deviasi 0,62. Median diperoleh sebesar 9, dan modus sebesar 9. Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah ditentukan menjadi 5 kategori, yaitu kategori sangat kurang baik, kurang baik, cukup baik, baik, dan sangat baik berdasarkan nilai Mean Ideal dan Standar Deviasi Ideal. Tabel 11 merupakan penghitungan norma kategori implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta menurut pelatih berdasarkan faktor waktu.

Tabel 11. Penghitungan Normatif Kategorisasi Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar Faktor Waktu

Formula	Batasan	Kategori
$X \leq Mi - 1,5SDi$	$X \leq 2,25$	Sangat Kurang Baik
$Mi - 1,5 SDi < X \leq Mi - 0,5 SDi$	$2,25 < X \leq 3,75$	Kurang Baik
$Mi - 0,5 SDi < X \leq Mi + 0,5 SDi$	$3,75 < X \leq 5,25$	Cukup Baik
$Mi + 0,5 SDi < X \leq Mi + 1,5 SDi$	$5,25 < X \leq 6,75$	Baik
$X > M + 1,5 SDi$	$X > 6,75$	Sangat Baik

Keterangan: X = jumlah skor subyek, $Mi = \text{rerata} = \frac{1}{2} \{ (1 \times 9) + (0 \times 9) \} = 4,5$
 $SDi = \text{simpangan baku ideal} = \frac{1}{6} \{ (1 \times 9) - (0 \times 9) \} = 1,50$

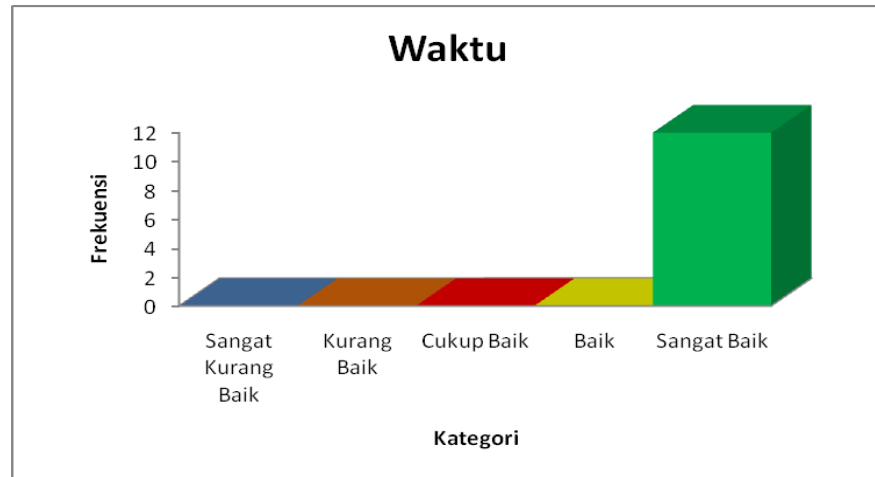
Mengacu pada kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung tersebut, maka distribusi frekuensi implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta menurut

pelatih berdasarkan faktor waktu dapat diketahui. Tabel 12 berikut merupakan distribusi frekuensi implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta menurut pelatih berdasarkan faktor waktu.

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar Faktor Waktu

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$\leq 2,25$	Sangat Kurang Baik	0	0,00%
2	2,26 - 3,75	Kurang Baik	0	0,00%
3	3,76 - 5,25	Cukup Baik	0	0,00%
4	5,26 - 6,75	Baik	0	0,00%
5	$> 6,75$	Sangat Baik	12	100,00%
Jumlah			12	100,00%

Dari tabel di atas diperoleh implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta menurut pelatih berdasar faktor waktu yaitu semuanya masuk dalam kategori sangat baik, yaitu sebanyak 12 orang (100%), serta tidak ada orang yang menyatakan sangat kurang baik, kurang baik, cukup baik, dan baik. Dengan demikian maka implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta menurut pelatih berdasarkan faktor waktu sebagian besar adalah sangat baik. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:



Gambar 6. Histogram Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar Faktor Waktu

d. Faktor Metode Pengajaran dan Melatih

Faktor metode pengajaran dan melatih merupakan salah satu faktor yang terdapat dalam implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta menurut pelatih. Faktor metode pengajaran dan melatih terdiri dari 4 indikator yaitu metode awal latihan, variasi latihan, jenis latihan, dan usia. Faktor metode pengajaran dan melatih terbagi ke dalam 46 item pertanyaan, dan semuanya telah dinyatakan valid dan layak untuk digunakan sebagai instrumen penelitian implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta menurut pelatih.

Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum sebesar 37 dan nilai minimum 32. Rerata diperoleh sebesar 34,67, dan standar deviasi 1,56. Median diperoleh sebesar 34,5, dan modus sebesar 36. Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah

ditentukan menjadi 5 kategori, yaitu kategori sangat kurang baik, kurang baik, cukup baik, baik, dan sangat baik berdasarkan nilai Mean Ideal dan Standar Deviasi Ideal. Tabel 13 merupakan penghitungan norma kategori implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta menurut pelatih berdasarkan faktor metode pengajaran dan melatih.

Tabel 13. Penghitungan Normatif Kategorisasi Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar Faktor Metode Penajaran dan Melatih

Formula	Batasan	Kategori
$X \leq Mi - 1,5SDi$	$X \leq 11,50$	Sangat Kurang Baik
$Mi - 1,5 SDi < X \leq Mi - 0,5 SDi$	$11,50 < X \leq 19,17$	Kurang Baik
$Mi - 0,5 SDi < X \leq Mi + 0,5 SDi$	$19,17 < X \leq 26,84$	Cukup Baik
$Mi + 0,5 SDi < X \leq Mi + 1,5 SDi$	$26,84 < X \leq 34,51$	Baik
$X > M + 1,5 SDi$	$X > 34,51$	Sangat Baik

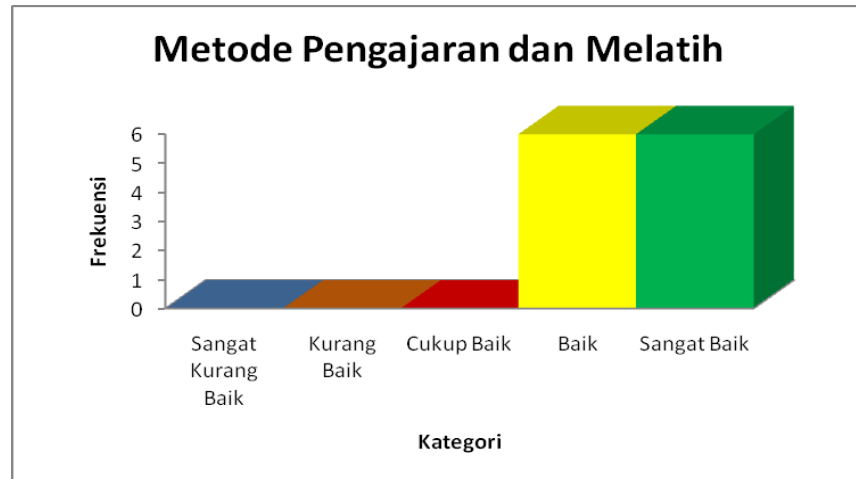
Keterangan: X = jumlah skor subyek, Mi = rerata = $\frac{1}{2} \{(1 \times 46) + (0 \times 46)\} = 23$
 SDi = simpangan baku ideal = $\frac{1}{6} \{(1 \times 46) - (0 \times 46)\} = 7,67$

Mengacu pada kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung tersebut, maka distribusi frekuensi implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta menurut pelatih berdasarkan faktor metode pengajaran dan melatih dapat diketahui. Tabel 14 berikut merupakan distribusi frekuensi implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta menurut pelatih berdasarkan faktor metode pengajaran dan melatih.

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar Faktor Metode Pengajaran dan Melatih

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$\leq 11,50$	Sangat Kurang Baik	0	0,00%
2	11,51 - 19,17	Kurang Baik	0	0,00%
3	19,18 - 26,84	Cukup Baik	0	0,00%
4	26,85 - 34,51	Baik	6	50,00%
5	$> 34,51$	Sangat Baik	6	50,00%
Jumlah			12	100,00%

Dari tabel di atas diperoleh implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta menurut pelatih berdasar faktor metode pengajaran dan melatih yaitu sebanyak 6 orang (50%) masuk dalam kategori baik, 6 orang (50%) masuk dalam kategori sangat baik, serta tidak ada orang yang menyatakan sangat kurang baik, kurang baik, dan cukup baik. Dengan demikian maka implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta menurut pelatih berdasarkan faktor metode pengajaran dan melatih sebagian besar adalah baik dan sangat baik. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:



Gambar 7. Histogram Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar Faktor Metode Pengajaran dan Melatih

e. Faktor Pendidikan

Faktor pendidikan merupakan salah satu faktor yang terdapat dalam implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta menurut pelatih. Faktor pendidikan terdiri dari 2 indikator yaitu pendidikan formal dan pendidikan non formal. Faktor pendidikan terbagi ke dalam 5 item pertanyaan, dan semuanya telah dinyatakan valid dan layak untuk digunakan sebagai instrumen penelitian implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta menurut pelatih.

Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum sebesar 5 dan nilai minimum 3. Rerata diperoleh sebesar 4,08, dan standar deviasi 0,67. Median diperoleh sebesar 4, dan modus sebesar 4. Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah ditentukan menjadi 5 kategori, yaitu kategori sangat kurang baik, kurang baik, cukup baik,

baik, dan sangat baik berdasarkan nilai Mean Ideal dan Standar Deviasi Ideal. Tabel 15 merupakan penghitungan norma kategori implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta menurut pelatih berdasarkan faktor pendidikan.

Tabel 15. Penghitungan Normatif Kategorisasi Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar Faktor Pendidikan

Formula	Batasan	Kategori
$X \leq Mi - 1,5SDi$	$X \leq 1,26$	Sangat Kurang Baik
$Mi - 1,5 SDi < X \leq Mi - 0,5 SDi$	$1,26 < X \leq 2,09$	Kurang Baik
$Mi - 0,5 SDi < X \leq Mi + 0,5 SDi$	$2,09 < X \leq 2,92$	Cukup Baik
$Mi + 0,5 SDi < X \leq Mi + 1,5 SDi$	$2,92 < X \leq 3,75$	Baik
$X > M + 1,5 SDi$	$X > 3,75$	Sangat Baik

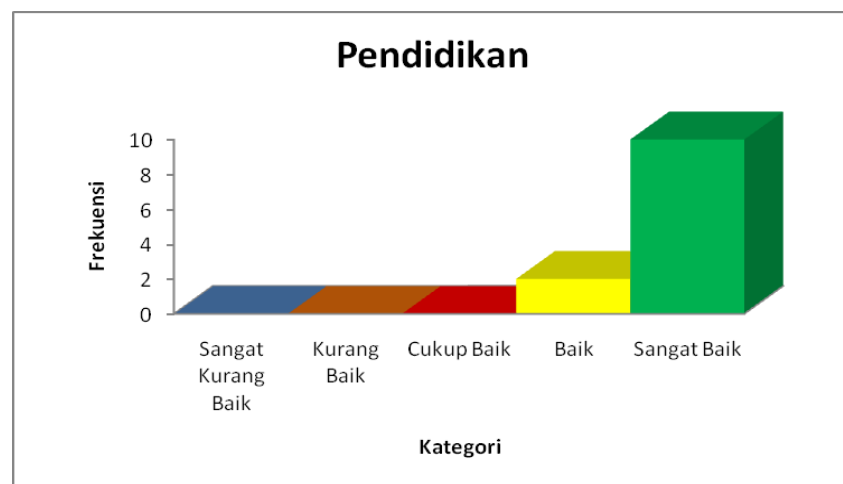
Keterangan: X = jumlah skor subyek, Mi = rerata = $\frac{1}{2} \{(1 \times 5) + (0 \times 5)\} = 2,5$
 SDi = simpangan baku ideal = $\frac{1}{6} \{(1 \times 5) - (0 \times 5)\} = 0,83$

Mengacu pada kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung tersebut, maka distribusi frekuensi implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta menurut pelatih berdasarkan faktor pendidikan dapat diketahui. Tabel 16 berikut merupakan distribusi frekuensi implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta menurut pelatih berdasarkan faktor pendidikan.

Tabel 16. Distribusi Frekuensi Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar Faktor Pendidikan

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$\leq 1,26$	Sangat Kurang Baik	0	0,00%
2	1,27 - 2,09	Kurang Baik	0	0,00%
3	2,10 - 2,92	Cukup Baik	0	0,00%
4	2,93 - 3,75	Baik	2	16,67%
5	$> 3,75$	Sangat Baik	10	83,33%
Jumlah			12	100,00%

Dari tabel di atas diperoleh implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta menurut pelatih berdasar faktor pendidikan yaitu sebanyak 2 orang (16,67%) masuk dalam kategori baik, 10 orang (83,33%) masuk dalam kategori sangat baik, serta tidak ada orang yang menyatakan sangat kurang baik, kurang baik, dan cukup baik. Frekuensi terbanyak pada kategori sangat baik. Dengan demikian maka implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta menurut pelatih berdasarkan faktor pendidikan sebagian besar adalah sangat baik. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:



Gambar 8. Histogram Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar Faktor Pendidikan

2. Hasil dari Atlet

Berdasar jawaban atlet, Secara keseluruhan diperoleh nilai maksimum sebesar 30 dan nilai minimum 24. Rerata diperoleh sebesar 25,68, dan standar deviasi 1,53. Median sebesar 25,50 dan modus sebesar 26. Selanjutnya data dikategorikan menjadi 5 kategori, yaitu kategori sangat kurang baik, kurang baik, cukup baik, baik, dan sangat baik berdasarkan nilai Mean Ideal dan Standar Deviasi Ideal. Tabel 17 merupakan penghitungan norma kategori implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Tabel 17. Penghitungan Normatif Kategorisasi Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta (Menurut Atlet)

Formula	Batasan	Kategori
$X \leq Mi - 1,5SDi$	$X \leq 11,25$	Sangat Kurang Baik
$Mi - 1,5 SDi < X \leq Mi - 0,5 SDi$	$11,25 < X \leq 18,75$	Kurang Baik
$Mi - 0,5 SDi < X \leq Mi + 0,5 SDi$	$18,75 < X \leq 26,25$	Cukup Baik
$Mi + 0,5 SDi < X \leq Mi + 1,5 SDi$	$26,25 < X \leq 33,75$	Baik
$X > M + 1,5 SDi$	$X > 33,75$	Sangat Baik

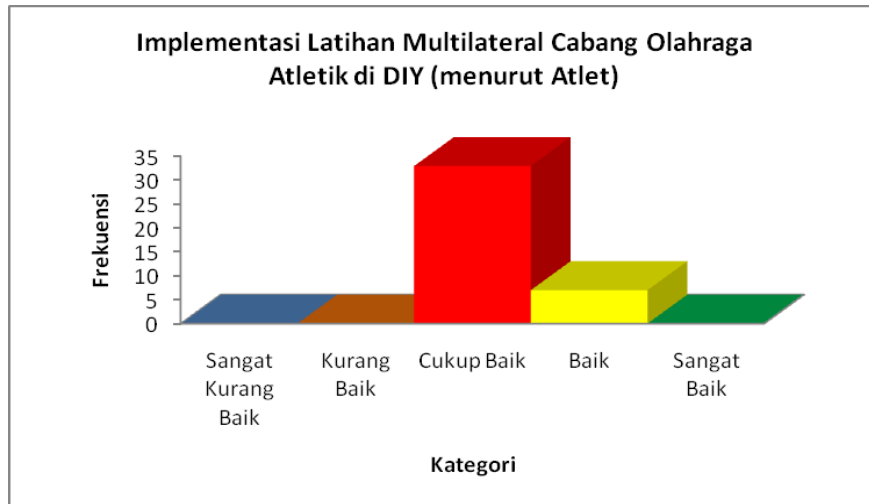
Keterangan: X = jumlah skor subyek, Mi = rerata = $\frac{1}{2} \{(1 \times 40) + (0 \times 40)\} = 22,50$
 SDi = simpangan baku ideal = $\frac{1}{6} \{(1 \times 40) - (0 \times 40)\} = 7,50$

Mengacu pada kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung tersebut, maka distribusi frekuensi kategori implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan tanggapan atlet dapat diketahui. Tabel 18 berikut merupakan distribusi frekuensi kategori implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta secara keseluruhan berdasarkan tanggapan atlet.

Tabel 18. Distribusi Frekuensi Kategori Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta (Menurut Atlet)

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$\leq 11,25$	Sangat Kurang Baik	0	0,00%
2	11,26 - 18,75	Kurang Baik	0	0,00%
3	18,76 - 26,25	Cukup Baik	33	82,50%
4	26,26 - 33,75	Baik	7	17,50%
5	$> 33,75$	Sangat Baik	0	0,00%
Jumlah			40	100,00%

Dari tabel di atas diperoleh implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar tanggapan atlet yaitu sebanyak 33 orang, (82,50%) masuk dalam kategori cukup baik, 7 orang (17,50%) masuk dalam kategori baik, serta tidak ada orang yang menyatakan bahwa implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta adalah sangat baik, kurang baik, dan sangat kurang baik. Frekuensi terbanyak pada kategori cukup baik, dengan demikian implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar tanggapan atlet adalah cukup baik. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:



Gambar 9. Histogram Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta (Menurut Atlet)

Secara rinci berikut akan dideskripsikan data mengenai masing-masing faktor dan indikator yang mendasari implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar tanggapan atlet.

a. Sarana dan Prasarana

Faktor sarana dan prasarana merupakan salah satu faktor yang terdapat dalam implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta menurut atlet. Pada penelitian ini, faktor sarana dan prasarana terdiri dari 2 indikator yaitu fasilitas fisik, dan fasilitas non fisik. Dalam penelitian ini faktor sarana dan prasarana dijabarkan ke dalam 6 item pertanyaan. Dari 6 butir pertanyaan tersebut telah di uji validitas, dan telah dinyatakan valid dan layak untuk digunakan sebagai instrumen penelitian implementasi

latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum sebesar 6 dan nilai minimum 2. Rerata diperoleh sebesar 3,98, dan standar deviasi 0,48. Median diperoleh sebesar 4, dan modus sebesar 4,0. Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah ditentukan menjadi 5 kategori, yaitu kategori sangat kurang baik, kurang baik, cukup baik, baik, dan sangat baik berdasarkan nilai Mean Ideal dan Standar Deviasi Ideal. Tabel 19 merupakan penghitungan norma kategori implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor sarana dan prasarana.

Tabel 19. Penghitungan Normatif Kategorisasi Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar Faktor Sarana dan Prasarana

Formula	Batasan	Kategori
$X \leq Mi - 1,5SDi$	$X \leq 1,50$	Sangat Kurang Baik
$Mi - 1,5 SDi < X \leq Mi - 0,5 SDi$	$1,50 < X \leq 2,50$	Kurang Baik
$Mi - 0,5 SDi < X \leq Mi + 0,5 SDi$	$2,50 < X \leq 3,50$	Cukup Baik
$Mi + 0,5 SDi < X \leq Mi + 1,5 SDi$	$3,50 < X \leq 4,50$	Baik
$X > M + 1,5 SDi$	$X > 4,50$	Sangat Baik

Keterangan: X = jumlah skor subyek, $Mi = \text{rerata} = \frac{1}{2} \{(1 \times 6) + (0 \times 6)\} = 3$
 $SDi = \text{simpangan baku ideal} = \frac{1}{6} \{(1 \times 6) - (0 \times 6)\} = 1$

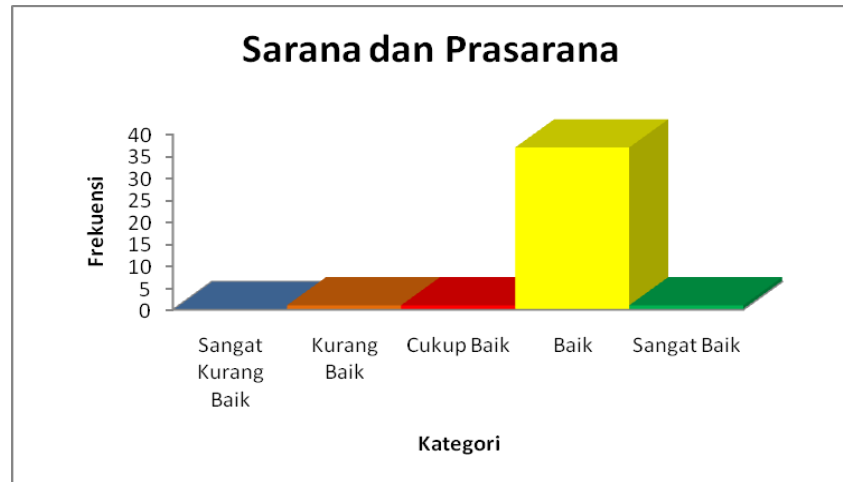
Mengacu pada kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung tersebut, maka distribusi frekuensi implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor sarana dan prasarana dapat diketahui. Tabel 20 berikut merupakan distribusi frekuensi implementasi latihan multilateral

cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor sarana dan prasarana.

Tabel 20. Distribusi Frekuensi Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar Faktor Sarana dan Prasarana

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$\leq 1,50$	Sangat Kurang Baik	0	0,00%
2	1,51 - 2,50	Kurang Baik	1	2,50%
3	2,51 - 3,50	Cukup Baik	1	2,50%
4	3,51 - 4,50	Baik	37	92,50%
5	$> 4,50$	Sangat Baik	1	2,50%
Jumlah			40	100,00%

Dari tabel di atas diperoleh implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar faktor sarana dan prasarana yaitu sebanyak 1 orang, (2,50%) mempunyai kategori kurang baik, 1 orang (2,50%) mempunyai kategori cukup baik, 37 orang (92,50%) mempunyai kategori baik, 1 orang (2,50%) mempunyai kategori sangat baik, serta tidak ada orang yang menyatakan sangat kurang baik. Frekuensi terbanyak sebesar 92,50% terletak pada kategori baik. Dengan demikian maka implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor sarana dan prasarana sebagian besar menyatakan baik. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:



Gambar 10. Histogram Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar Faktor Sarana dan Prasarana

b. Faktor Individu Atlet

Faktor individu atlet merupakan salah satu faktor yang terdapat dalam implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta menurut atlet. Faktor individu atlet terdiri dari 2 indikator yaitu eksternal dan internal. Faktor individu atlet terbagi ke dalam 7 item pertanyaan, dan semuanya telah dinyatakan valid dan layak untuk digunakan sebagai instrumen penelitian implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta menurut atlet.

Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum sebesar 5 dan nilai minimum 2. Rerata diperoleh sebesar 3,50, dan standar deviasi 0,68. Median diperoleh sebesar 3,50, dan modus sebesar 3,0. Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah ditentukan menjadi 5 kategori, yaitu kategori sangat kurang baik,

kurang baik, cukup baik, baik, dan sangat baik berdasarkan nilai Mean Ideal dan Standar Deviasi Ideal. Tabel 21 merupakan penghitungan norma kategori implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta menurut atlet berdasarkan faktor individu atlet.

Tabel 21. Penghitungan Normatif Kategorisasi Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar Faktor Individu Atlet

Formula	Batasan	Kategori
$X \leq Mi - 1,5SDi$	$X \leq 1,75$	Sangat Kurang Baik
$Mi - 1,5 SDi < X \leq Mi - 0,5 SDi$	$1,75 < X \leq 2,92$	Kurang Baik
$Mi - 0,5 SDi < X \leq Mi + 0,5 SDi$	$2,92 < X \leq 4,09$	Cukup Baik
$Mi + 0,5 SDi < X \leq Mi + 1,5 SDi$	$4,09 < X \leq 5,26$	Baik
$X > M + 1,5 SDi$	$X > 5,26$	Sangat Baik

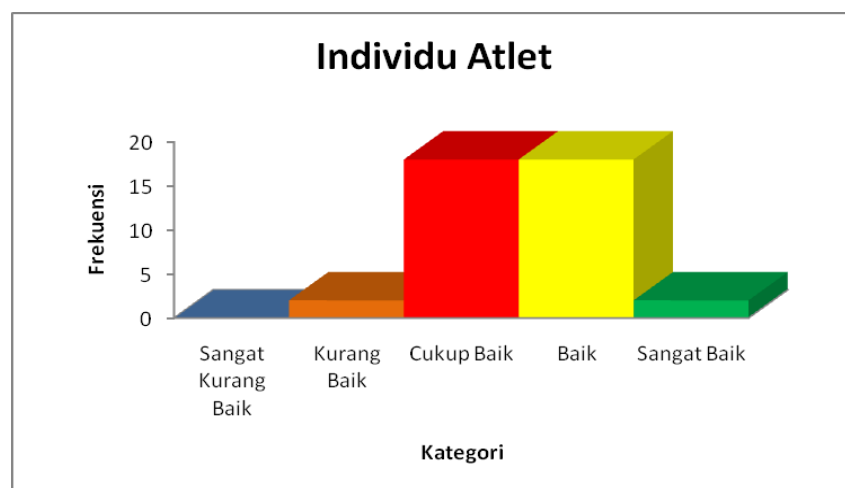
Keterangan: X = jumlah skor subyek, Mi = rerata = $\frac{1}{2} \{(1 \times 7) + (0 \times 7)\} = 3,5$
 SDi = simpangan baku ideal = $\frac{1}{6} \{(1 \times 7) - (0 \times 7)\} = 1,17$

Mengacu pada kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung tersebut, maka distribusi frekuensi implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor individu atlet dapat diketahui. Tabel 22 merupakan distribusi frekuensi implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor individu atlet.

Tabel 22. Distribusi Frekuensi Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar Faktor Individu Atlet

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$\leq 1,75$	Sangat Kurang Baik	0	0,00%
2	1,76 - 2,92	Kurang Baik	2	5,00%
3	2,93 - 4,09	Cukup Baik	18	45,00%
4	4,10 - 5,26	Baik	18	45,00%
5	$> 5,26$	Sangat Baik	2	5,00%
Jumlah			40	100,00%

Dari tabel di atas diperoleh implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar faktor individu atlet yaitu sebanyak 2 orang (5%) mempunyai kategori kurang baik, 18 orang (45%) mempunyai kategori cukup baik, 18 orang (45%) mempunyai kategori baik, 2 orang (5%) masuk dalam kategori sangat baik, serta tidak ada orang yang menyatakan sangat kurang baik. Frekuensi terbanyak sebesar 45% terletak pada kategori cukup baik dan baik. Dengan demikian maka implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta menurut atlet berdasarkan faktor individu atlet sebagian besar adalah cukup baik dan baik. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:



Gambar 11. Histogram Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar Faktor Individu Atlet

c. Faktor Waktu

Faktor waktu merupakan salah satu faktor yang terdapat dalam implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta menurut atlet. Faktor waktu terdiri dari 3 indikator yaitu jadwal latihan, porsi waktu latihan spesifikasi dan multilateral, serta permainan. Faktor waktu terbagi ke dalam 15 item pertanyaan, dan semuanya telah dinyatakan valid dan layak untuk digunakan sebagai instrumen penelitian implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta menurut atlet.

Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum sebesar 11 dan nilai minimum 6. Rerata diperoleh sebesar 8,35, dan standar deviasi 1,44. Median diperoleh sebesar 8, dan modus sebesar 10. Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah ditentukan menjadi 5 kategori, yaitu kategori sangat kurang baik, kurang baik, cukup baik, baik, dan sangat baik berdasarkan nilai Mean Ideal dan Standar Deviasi Ideal. Tabel 23 merupakan penghitungan norma kategori implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta menurut atlet berdasarkan faktor waktu.

Tabel 23. Penghitungan Normatif Kategorisasi Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar Faktor Waktu

Formula	Batasan	Kategori
$X \leq Mi - 1,5SDi$	$X \leq 3,75$	Sangat Kurang Baik
$Mi - 1,5 SDi < X \leq Mi - 0,5 SDi$	$3,75 < X \leq 6,25$	Kurang Baik
$Mi - 0,5 SDi < X \leq Mi + 0,5 SDi$	$6,25 < X \leq 8,75$	Cukup Baik
$Mi + 0,5 SDi < X \leq Mi + 1,5 SDi$	$8,75 < X \leq 11,25$	Baik
$X > M + 1,5 SDi$	$X > 11,25$	Sangat Baik

Keterangan: X = jumlah skor subyek, $Mi = \text{rerata} = \frac{1}{2} \{(1 \times 15) + (0 \times 15)\} = 7,5$

$SDi = \text{simpangan baku ideal} = \frac{1}{6} \{(1 \times 15) - (0 \times 15)\} = 2,5$

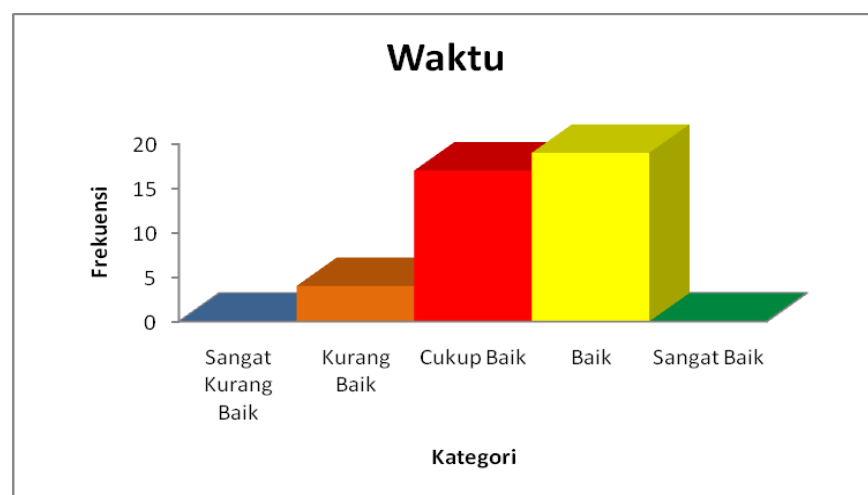
Mengacu pada kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung tersebut, maka distribusi frekuensi implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta menurut atlet berdasarkan faktor waktu dapat diketahui. Tabel 24 berikut merupakan distribusi frekuensi implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta menurut atlet berdasarkan faktor waktu.

Tabel 24. Distribusi Frekuensi Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar Faktor Waktu

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$\leq 3,75$	Sangat Kurang Baik	0	0,00%
2	3,76 - 6,25	Kurang Baik	4	10,00%
3	6,26 - 8,75	Cukup Baik	17	42,50%
4	8,76 - 11,25	Baik	19	47,50%
5	$> 11,25$	Sangat Baik	0	0,00%
Jumlah			40	100,00%

Dari tabel di atas diperoleh implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta menurut atlet berdasar faktor waktu yaitu sebanyak 4 orang (10%) mempunyai

kategori kurang baik, 17 orang (42,50%) mempunyai kategori cukup baik, 19 orang (47,50%) mempunyai kategori baik, serta tidak ada orang dalam kategori sangat kurang baik dan sangat baik. frekuensi terbanyak terletak pada kategori baik, dengan demikian maka implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta menurut atlet berdasarkan faktor waktu sebagian besar adalah baik. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:



Gambar 12. Histogram Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar Faktor Waktu

d. Faktor Metode Pengajaran dan Melatih

Faktor metode pengajaran dan melatih merupakan salah satu faktor yang terdapat dalam implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta menurut atlet. Faktor metode pengajaran dan melatih terdiri dari 5 indikator yaitu tertulis, lisan/langsung, variasi latihan, jenis latihan, dan usia. Faktor metode

pengajaran dan melatih terbagi ke dalam 17 item pertanyaan, dan semuanya telah dinyatakan valid dan layak untuk digunakan sebagai instrumen penelitian implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta menurut atlet.

Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum sebesar 13 dan nilai minimum 7. Rerata diperoleh sebesar 9,85, dan standar deviasi 1,75. Median diperoleh sebesar 11, dan modus sebesar 11. Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah ditentukan menjadi 5 kategori, yaitu kategori sangat kurang baik, kurang baik, cukup baik, baik, dan sangat baik berdasarkan nilai Mean Ideal dan Standar Deviasi Ideal. Tabel 25 merupakan penghitungan norma kategori implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta menurut atlet berdasarkan faktor metode pengajaran dan melatih.

Tabel 25. Penghitungan Normatif Kategorisasi Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar Faktor Metode Penajaran dan Melatih

Formula	Batasan	Kategori
$X \leq Mi - 1,5SDi$	$X \leq 4,27$	Sangat Kurang Baik
$Mi - 1,5 SDi < X \leq Mi - 0,5 SDi$	$4,27 < X \leq 7,09$	Kurang Baik
$Mi - 0,5 SDi < X \leq Mi + 0,5 SDi$	$7,09 < X \leq 9,92$	Cukup Baik
$Mi + 0,5 SDi < X \leq Mi + 1,5 SDi$	$9,92 < X \leq 12,75$	Baik
$X > M + 1,5 SDi$	$X > 12,75$	Sangat Baik

Keterangan: X = jumlah skor subyek, $Mi = \text{rerata} = \frac{1}{2} \{ (1 \times 46) + (0 \times 46) \} = 8,5$
 $SDi = \text{simpangan baku ideal} = \frac{1}{6} \{ (1 \times 46) - (0 \times 46) \} = 2,83$

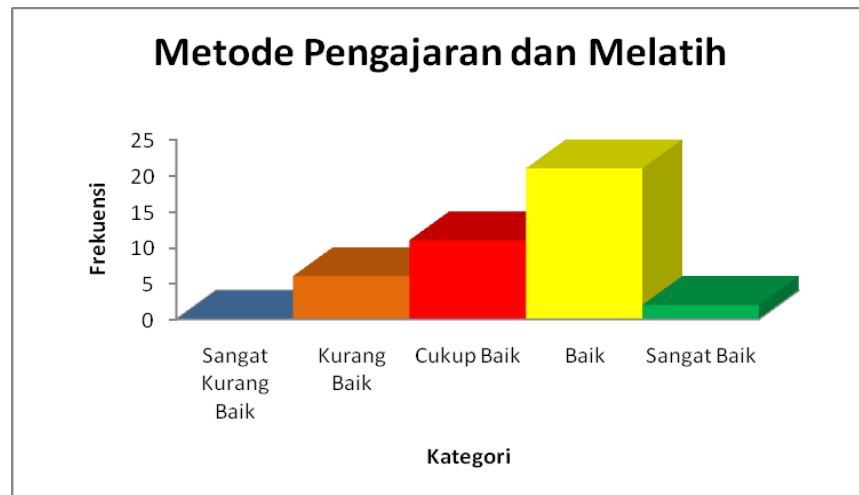
Mengacu pada kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung tersebut, maka distribusi frekuensi implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta menurut atlet

berdasarkan faktor metode pengajaran dan melatih dapat diketahui. Tabel 26 berikut merupakan distribusi frekuensi implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta menurut atlet berdasarkan faktor metode pengajaran dan melatih.

Tabel 26. Distribusi Frekuensi Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar Faktor Metode Pengajaran dan Melatih

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$\leq 4,26$	Sangat Kurang Baik	0	0,00%
2	4,27 - 7,09	Kurang Baik	6	15,00%
3	7,10 - 9,92	Cukup Baik	11	27,50%
4	9,93 - 12,75	Baik	21	52,50%
5	$> 12,75$	Sangat Baik	2	5,00%
Jumlah			40	100,00%

Dari tabel di atas diperoleh implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta menurut atlet berdasar faktor metode pengajaran dan melatih yaitu sebanyak 6 orang (15%) masuk dalam kategori kurang baik, 11 orang (27,50%) masuk dalam kategori cukup baik, 21 orang (52,50%) masuk dalam kategori baik, 2 orang (5%) masuk dalam kategori sangat baik, serta tidak ada orang yang menyatakan sangat kurang baik. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori baik, dengan demikian maka implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta menurut atlet berdasarkan faktor metode pengajaran dan melatih sebagian besar adalah baik. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:



Gambar 13. Histogram Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasar Faktor Metode Pengajaran dan Melatih

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta menurut pelatih adalah sangat baik, sedangkan menurut atlet sebagian besar menyatakan cukup baik. Ini berarti bahwa para pelatih menganggap implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta sudah sangat baik, namun berdasarkan tanggapan atlet, implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta masih sekedar cukup baik. mengacu pada hasil ini, maka sebaiknya pelatih memperbaiki kinerjanya, khususnya memperbaiki kegiatan latihan, sehingga dapat mengimplementasikan latihan multilateral dengan baik atau sangat baik.

Implementasi dimaksudkan sebagai suatu aktivitas yang berkaitan dengan penyelesaian suatu pekerjaan dengan penggunaan sarana atau alat

untuk memperoleh suatu hasil. Sedangkan implementasi latihan multilateral merupakan suatu aktivitas yang berkaitan dengan proses latihan menggunakan metode latihan multilateral dengan harapan memperoleh hasil latihan yang baik. Pemberian latihan multilateral diharapkan agar anak lebih banyak bergerak, berpikir, dan memecahkan masalah. Dengan demikian anak akan lebih berkembang jika dibandingkan dengan latihan biasa. Menurut tanggapan pelatih atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta, implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik sudah sangat baik, namun berdasar tanggapan para atlet implementasi latihan multilateral masih sekedar cukup baik, sehingga masih bisa diperbaiki lagi.

Apabila kita telaah satu persatu dari masing-masing faktor yang mendasarinya, berdasar tanggapan pelatih, semua faktor memperoleh kategori sangat baik, kecuali pada faktor metode pengajaran dan melatih yang memperoleh kategori baik dan sangat baik. Berdasar tanggapan atlet, implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta dari masing-masing faktor, semuanya juga memperoleh kategori baik, kecuali pada faktor individu atlet yang memperoleh kategori cukup baik dan baik. Ternyata faktor yang mempunyai kategori terendah adalah pada faktor individu atlet, yaitu memperoleh kategori cukup baik dan baik. Hal ini berarti bahwa atlet menganggap implementasi latihan multilateral terhadap individu atlet baik eksternal maupun internal masih tergolong cukup baik, sehingga hal ini perlu ditingkatkan lagi agar implementasi terhadap individu atlet juga semakin baik.

Implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta sudah tergolong cukup baik, bahkan menurut pelatih tergolong sangat baik. Hal ini dapat menjadi acuan dalam latihan atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta sudah baik, namun demikian menurut atlet, implementasi latihan multilateral yang ada masih kurang optimal. Atlet masih merasa bahwa implementasi latihan multilateral pada cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta baru masuk kategori cukup baik sehingga masih harus ditingkatkan lagi implementasinya agar memperoleh kategori sangat baik seperti harapan pelatih. Untuk itu merupakan tugas berat pelatih di Daerah Istimewa Yogyakarta untuk mengimplementasikan latihan multilateral pada cabang olahraga atletik dengan lebih baik lagi. Dengan semakin baiknya implementasi latihan multilateral pada cabang olahraga atletik, tentu prestasi atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta juga akan semakin baik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta menurut pelatih adalah sangat baik, sedangkan implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta menurut atlet sebagian besar menyatakan cukup baik.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Sesuai dengan penemuan dalam penelitian ini, maka implikasi dari penemuan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Teori

Fakta yang terkumpul berupa data-data dari pelatih atletik dan atlet atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta sebagai subyek penelitian, ternyata implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta menurut pelatih sebagian besar adalah sangat baik, dan menurut atlet sudah cukup baik. Hal ini dapat dilihat dari pernyataan-pernyataan angket yang menyatakan setuju. Dengan demikian diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan pada umumnya, dan pengetahuan olahraga atletik pada khususnya.

2. Praktis

Dengan diketahuinya implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta, dapat dijadikan bahan

pertimbangan bagi pelatih, agar dapat memilih latihan yang tepat guna meningkatkan prestasi atletik atlet-atletnya.

C. Keterbatasan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini diupayakan semaksimal mungkin sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian. Namun demikian masih dirasakan adanya keterbatasan dan kelemahan yang tidak dapat dihindari antara lain :

1. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan hasil isian angket sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang obyektif dalam proses pengisian seperti adanya saling bersamaan dalam pengisian angket. Selain itu dalam pengisian angket diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya. Mereka juga dalam memberikan jawaban tidak berfikir jernih (hanya asal selesai dan cepat) karena faktor waktu dan pekerjaan.
2. Dalam pengujian validitas dan reliabilitas instrumen tidak dilakukan uji statistik, namun hanya menggunakan validitas konstruk saja, yaitu dengan mengkonsultasikan angket dengan para ahli. Hal ini dikarenakan mengingat terbatasnya waktu dan biaya yang dimiliki peneliti.

D. Saran-saran

Sehubungan dengan hasil dari penelitian mengenai implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Pelatih Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta

Disarankan kepada pelatih atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta, agar dapat memilih latihan yang tepat guna meningkatkan prestasi atletik atletnya, yaitu dengan meningkatkan implementasi latihan multilateral.

2. Kepada Peneliti Selanjutnya

Disarankan kepada peneliti yang akan datang, agar mengadakan penelitian lanjut tentang implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta dan menghubungkannya dengan variabel lain yang tidak terdapat dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- BOMPA T. O. (2000). *Total Training for Young Champions*: York University: Human Kinetics.
- Cholik. (1995). *Permainan dan Metodik*. Buku II: Bandung Terate.
- Dessy Junita. (2006). *Pendekatan Latihan Lompat Tinggi Gaya Flop di Indonesia*. Yogyakarta.
- Emzul Fajrin dan Aprilia. (2000). *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Jakarta: Difa Publisher.
- IAAF. (1993). *Pengenalan Kepada Teori Pelatihan*. Jakarta: IAAF-RDC.
- _____. (2002). *Pedoman Mengajar Atletik Level I*. Jakarta. Staf Sekretariat RDC Jakarta.
- Irianto. P. D. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta.
- Mardapi, D. (2008). *Teknik Penyusunan Instrumen Tes dan Non-Tes*. Yogyakarta: Mitra Cendekia Offset.
- Pressman, JL and Wildavsky, A. (1973). *Implementation*. 25 Agustus 2011, <http://en.Wikipedia.Org>.
- Ria Lumintuarso. (2011). *Peralatan Olahraga Anak (POA) untuk Pengembangan Multilaterl*. Yogyakarta: Sinar Offset.
- Sugiyono. (1997). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno HP. (1993). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- _____. (2005). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir Untuk Instrumen*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Taufiq Hidyah. (2011). *Latihan Multilateral Alternatif untuk Meningkatkan Kondisi Pemain Bola Basket*. Jurnal Universitas Negeri Semarang.

Usman, Nurdin. (2002). Konteks Implementasi Berbasis Kurikulum. Jakarta:PT.
Raja Grafindo Persada.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : JL. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 465 /H.34.16/PP/2012
Lamp : 1 Eksp
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

29 Desember 2012

Yth. : Pengprov PASI DIY

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan bapak/ibu/saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Nama : Desi Dwi Hermaningtyas
NIM : 06602241023
Program Studi : PKL/PKO

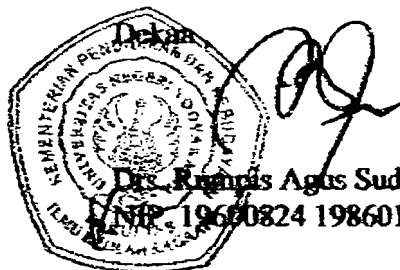
Penelitian akan dilaksanakan pada :

W a k t u : 1 January s/d 31 January 2013
Tempat/Objek : PAB Atletik DIY
Judul Skripsi : Implementasi Latihan Multilateral Cabang Olahraga Atletik
Di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tembusan :

1. Klub Atletik PAB
2. Kajur PKL/PKO
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybk.



Dr. Rengas Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001



Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (P.A.S.I)

PENGURUS PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Alamat : Jl. Menukan 301 B, Mergangsan, Yogyakarta

Tlp. (0274) 782 5051, 7410616 Fax. (0274) 419288;

Yogyakarta, 30 Desember 2012
Nomor : 047/PASI DIY/XII/2012
Lamp : -
Hal : Ijin Penelitian

KEPADA Sdri :

Desi Dwi Hermaningtyas

Mahasiswa FIK UNY
Program Studi S-1 / PKO
NIM 06602241023

di Tempat

Salam Olahraga,
Sehubungan dengan surat saudara tanggal 25 Desember 2012 tentang Permohonan Ijin Penelitian Atletik PAB (Pembinaan Atlet Berbakat) yang akan dilakukan pada tanggal 1–31 Januari 2013, kami Pengurus Provinsi PASI DIY tidak berkeberatan dan memberikan ijin penelitian dalam rangka pengambilan data penelitian tugas akhir skripsi.

Demikian yang dapat kami sampaikan, atas perhatiannya di ucapkan terimakasih.


Pengprov. PASI DIY
Drs. Bambang Dewanjaya
Sekretaris Umum

Lampiran 2.Surat Keterangan *Expert Judgement*

SURAT PERSETUJUAN EXPERT JUDGMENT

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Eka Yuniarta, M. Pd

Dengan ini menyatakan bahwa lembar observasi dan angket yang disusun untuk penelitian telah saya teliti, dalam rangka penyelesaian tugas akhir skripsi yang berjudul:

**“IMPLEMENTASI LATIHAN MULTILATERAL CABANG OLAHRAGA
ATLETIK DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA”**

Lembar angket tersebut disusun oleh:

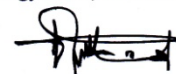
Nama : Desy Dwi Hermaningtyas

NIM : 06602241023

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian penyelesaian tugas akhir skripsi.

Demikian surat persetujuan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 02 Januari 2013



Eka Yuniarta, M. Pd

SURAT PERSETUJUAN EXPERT JUDGMENT

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Margono, M. Pd

Dengan ini menyatakan bahwa lembar observasi dan angket yang disusun untuk penelitian telah saya teliti, dalam rangka penyelesaian tugas akhir skripsi yang berjudul:

**“IMPLEMENTASI LATIHAN MULTILATERAL CABANG OLAHRAGA
ATLETIK DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA”**

Lembar angket tersebut disusun oleh:

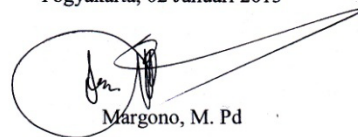
Nama : Desy Dwi Hermaningtyas

NIM : 06602241023

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian penyelesaian tugas akhir skripsi.

Demikian surat persetujuan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 02 Januari 2013



Margono, M. Pd

SURAT PERSETUJUAN EXPERT JUDGMENT

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Cukup Pahalawidi, M.Or

Dengan ini menyatakan bahwa lembar observasi dan angket yang disusun untuk penelitian telah saya teliti, dalam rangka penyelesaian tugas akhir skripsi yang berjudul:

**“ IMPLEMENTASI LATIHAN MULTILATERAL CABANG OLAHRAGA
ATLETIK DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA”**

Lembar angket tersebut disusun oleh:

Nama : Desy Dwi Hermaningtyas

NIM : 06602241023

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian penyelesaian tugas akhir skripsi.

Demikian surat persetujuan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 02 Januari 2013


Cukup Pahalawidi, M.Or

Lampiran 3. Angket Penelitian

ANGKET PENELITIAN

IMPLEMENTASI LATIHAN MULTILATERAL CABANG OLAHRAGA

ATLETIK DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

NAMA : _____

UMUR : _____

I. Pentunjuk pengisian

1. Bacalah baik-baik setiap butir pernyataan dan seluruh alternatif jawaban.
2. Pilihlah alternatif jawaban yang paling sesuai dengan pendapat anda.
3. Mohon semua butir pernyataan dapat diisi sesuai dengan pengalaman saudara.
4. Berilah tanda centang (✓) pada salah satu alternatif jawaban yang anda pilih.

Contoh:

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Saya melatih atletik lebih dari lima tahun	✓	

II. Istilah

Multilateral

Yang dimaksud multilateral atau menyeluruh adalah memberikan materi latihan secara keseluruhan atau secara umum bentuk-bentuk teknik yang akan dilatihkan pada satu season itu. Adapun prinsip multilateral ini juga bisa diterapkan pada sistem pembinaan terhadap seorang atlet. Seorang anak akan lebih baik jika tidak terlalu dini untuk memilih satu cabang olahraga tertentu (kecuali senam), dengan kata lain berikanlah pengalaman gerak sebanyak-banyaknya kepada seorang anak dari berbagai cabang olahraga, sebelum difokuskan pada satu cabang olahraga.

II. Pernyataan-pernyataan

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Menurut saya dengan latihan menyeluruh sebagai sarana untuk mencapai prestasi yang optimal.		
2	Menurut saya pelatih sebagai bagian dari sistem pembinaan prestasi.		
3	Menurut saya pelatih merupakan tokoh kunci yang memahami tata cara melatih yang benar.		
4	Menurut saya untuk menunjang prestasi diperlukan dukungan fasilitas fisik.		
5	Menurut saya pelatih harus mempunyai variasi-variasi ide untuk melatih.		
6	Menurut saya dalam latihan pelatih harus mempunyai variasi penyampain materi latihan.		
7	Dalam satu sesi latihan tidak diberikan latihan menyeluruh, spesialisasi dan permainan.		
8	Bila peralatan tersedia saya tidak akan modifikasi peralatan tersebut.		
9	Menurut saya untuk mencari atlet yang berbakat perlu adanya program pemasalan.		
10	Saya setuju adanya pengembangan latihan menyeluruh pada usia dini.		
11	Dalam satu sesi latihan saya tidak pernah memberikan untuk sesi permainan.		
12	Saya setuju dengan adanya pengembangan latihan menyeluruh.		
13	Menurut saya dengan adanya pengembangan latihan menyeluruh mampu mencapai prestasi yang tinggi.		
14	Saya tidak yakin dengan adanya pengembangan menyeluruh atlet berprestasi lebih lama.		
15	Saya setuju anak dalam masa pertumbuhan langsung diberikan latihan spealisasi.		

16	Saya setuju dalam melatih anak dalam usia dini diberikan latihan menyeluruh terlebih dahulu.		
17	Dalam satu sesi latihan tidak diberikan latihan menyeluruh dan spesialisasi.		
18	Saya setuju dalam memberikan latihan pada anak latih harus bervariasi.		
19	Menurut saya menyeluruh adalah latihan pengembangan gerak dasar.		
20	Menurut saya pengembangan menyeluruh menjadikan anak mempunyai banyak macam-macam gerakan.		
21	Menurut saya pengembangan menyeluruh bertujuan mengembangkan gerak dasar seperti jalan, lari lompat, loncat, menangkap, dan melempar		
22	Menurut saya tahap pengembangan menyeluruh mulai diberikan pada anak usia 6-15 tahun		
23	Menurut saya pada usia dini proporsi latihan menyeluruh yang diberikan semakin besar		
24	Menurut saya dalam suatu klub dibutuhkan biaya operasional		
25	Menurut saya dalam latihan diperlukan dana konsumsi untuk kelancaran dalam latihan.		
26	Dalam satu sesi latihan diberikan latihan menyeluruh sepenuhnya.		
27	Apakah anda setuju dalam suatu klub setiap atlet di anjurkan untuk iuran untuk membeli alat demi kelancaran dalam melatih dan berlatih.		
28	Saya setuju apabila atlet dimintai uang bulanan untuk keperluan klub dan atlet.		
29	Dalam satu sesi latihan apakah diberikan untuk sesi permainan.		
30	Menurut saya dalam suatu klub harus ada anggaran untuk bayaran pelatih.		
31	Dalam satu sesi latihan diberikan latihan menyeluruh dan spesialisasi.		
32	Apakah anda setuju apabila anda melatih tanpa harus dibayar.		

33	Apakah latihan dalam satu minggu lebih dari tiga kali pertemuan.		
34	Dalam satu sesi latihan diberikan latihan spesialisasi sepenuhnya.		
35	Dalam satu sesi latihan diberikan latihan menyeluruh, spesialisasi dan permainan.		
36	Saya tidak setuju dalam melatih anak dalam usia dini diberikan latihan menyeluruh terlebih dahulu.		
37	Dalam satu sesi latihan lebih dari 2 jam.		
38	Setiap latihan diberikan sesi latihan beban.		
39	Pada waktu latihan menyeluruh apakah Anda memberikan latihan dasar-dasar lari, jalan, lempar, lompat dan loncat.		
40	Saya tidak setuju adanya pengembangan latihan menyeluruh pada usia dini.		
41	Saya tidak setuju anak dalam masa pertumbuhan langsung diberikan latihan spesialisasinya.		
42	Menurut saya pelatih harus mempunyai sertifikat kepelatihan.		
43	Menurut saya seorang pelatih tidak harus mempunyai ijazah sarjana olah raga strata satu.		
44	Menurut saya seorang pelatih harus mempunyai skill dalam ilmu kepelatihan.		
45	Menurut saya seorang pelatih harus selalu aktif ikut serta didalam seminar-seminar olah raga.		
46	Bila tidak ada alat untuk latihan saya tidak melatih.		
47	Menurut saya untuk menunjang prestasi tidak diperlukan dukungan fasilitas fisik.		
48	Menurut saya dalam latihan pelatih, tidak harus mempunyai variasi penyampain materi latihan.		
49	Menurut saya untuk menunjang prestasi tidak diperlukan dukungan non fisik.		
50	Menurut saya untuk mencari atlet yang berbakat tidak perlu adanya program pemasalan.		
51	Menurut saya dengan adanya pengembangan latihan menyeluruh tidak akan mampu mencapai prestasi yang tinggi.		

52	Menurut saya ilmu pelatihan penting sebagai proses berlatih dan melatih.		
53	Menurut saya dalam suatu klub tidak dibutuhkan biaya operasional		
54	Menurut saya tahap pengembangan menyeluruh tidak dimulai diberikan pada anak usia 6-15 tahun		
55	Saya menggunakan peralatan latihan yang sudah tersedia.		
56	Menurut saya pengembangan menyeluruh tidak bertujuan mengembangkan gerak dasar seperti jalan, lari lompat, loncat, menangkap, dan melempar		
57	Menurut saya untuk menunjang prestasi diperlukan dukungan non fisik.		
58	Dengan adanya pengembangan multilateral atlet berprestasi lebih lama.		
59	Menurut saya sebagai seorang pelatih tidak harus mempunyai sertifikat kepelatihan.		
60	Menurut saya seorang pelatih harus mempunyai ijazah sarjana olah raga strata satu.		
61	Saya selalu menggabungkan latihan menyeluruh dengan spesialisasi.		
62	Saya tidak pernah menggabungkan latihan menyeluruh dengan latihan spesialisasi.		
63	Latihan yang paling penting menurut saya adalah latihan menyeluruh.		
64	Latihan yang paling penting menurut saya adalah latihan spesialisasi.		
65	Dalam sesi latihan saya memberikan latihan kecepatan.		
66	Dalam sesi latihan saya tidak memberikan latihan kecepatan.		
67	Dalam sesi latihan saya memberikan latihan kekuatan.		
68	Dalam sesi latihan saya tidak memberikan latihan kekuatan.		
69	Dalam sesi latihan saya memberikan latihan fleksibiliti.		
70	Dalam sesi latihan saya tidak memberikan latihan fleksibiliti.		

71	Saya hanya memberikan permainan dalam sesi latihan.		
72	Saya memberikan latihan dengan variasi permainan.		
73	Dalam satu sesi latihan saya memberikan perlombaan.		
74	Dalam sesi perlombaan saya memberi patner (pasangan).		
75	Saya tidak memberikan latihan reaksi dalam kecepatan.		
76	Menurut saya latihan menyeluruh memberikan variasi kegiatan jasmani dalam pembelajaran pendidikan jasmani dengan dasar gerak keterampilan yang luas.		
77	Latihan menyeluruh memperkenalkan berbagai gerak dasar teknik berbagai cabang olahraga.		
78	Latihan menyeluruh bertujuan untuk memperkenalkan dan memberikan pengalaman kepada atlet muda berbagai gerakan.		

ANGKET PENELITIAN

IMPLEMENTASI LATIHAN MULTILATERAL CABANG OLAHRAGA

ATLETIK DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

NAMA : _____

UMUR : _____

I. Pentunjuk pengisian

1. Bacalah baik-baik setiap butir pernyataan dan seluruh alternatif jawaban.
2. Pilihlah alternatif jawaban yang paling sesuai dengan pendapat anda.
3. Mohon semua butir pernyataan dapat diisi sesuai dengan pengalaman saudara.
4. Berilah tanda centang (√) pada salah satu alternatif jawaban yang anda pilih.

Contoh:

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Saya sangat menyukai cabang olahraga atletik	√	

II. Istilah

Multilateral

Yang dimaksud multilateral atau menyeluruh adalah memberikan materi latihan secara keseluruhan atau mubentuk-bentuk teknik yang akan dilatihkan pada satu season itu. Adapun prinsip multilateral ini jugabisa diterapkan pada sistem pembinaan terhadap seorang atlet. Seorang anak akan lebih baik jika tidak terburu-buru untuk memilih satu cabang olahraga tertentu (kecuali senam), dengan kata lain berikanlah pengalaman gerak sebanyak-banyaknya kepada seorang anak dari berbagai cabang olahraga, sebelum difokuskan pada satu cabang olahraga.

II. Pernyataan-pernyataan

N o	Pernyataan	Y a	Tida k
1	Saya tidak setuju latihan atletik di awal dengan latihan menyeluruh.		
2	Saya setuju dengan adanya pengembangan menyeluruh atlet berprestasi lebih lama.		
3	Pada waktu latihan menyeluruh apakah Anda diberikan latihan dasar-dasar lari, jalan, lempar, lompat dan loncat.		
4	Menurut saya dengan latihan menyeluruh untuk mencapai prestasi yang optimal.		
5	Menurut saya dengan adanya pengembangan latihan menyeluruh tidak mampu mencapai prestasi yang tinggi.		
6	Dalam latihan atletik anda sering merasa jenuh.		
7	Menurut saya ilmu pelatihan penting sebagai proses berlatih dan melatih.		
8	Menurut saya untuk menunjang prestasi tidak diperlukan dukungan fasilitas fisik.		
9	Menurut saya untuk menunjang prestasi diperlukan dukungan non fisik.		
10	Saya menggunakan peralatan latihan yang sudah tersedia.		
11	Saya setuju adanya pengembangan latihan menyeluruh pada usia dini.		
12	Dalam satu sesi latihan tidak diberikan latihan menyeluruh dan spesialisasi.		
13	Saya setuju dengan adanya pengembangan latihan menyeluruh		
14	Apakah anda mengikuti cabang olahraga atletik taskemau sendiri.		
15	Apakah anda mengikuti cabang olahraga atletik karena paksaan orang tua.		
16	Apakah anda mengikuti latihan atletik karena hobi.		
17	Saya tidak setuju jadwal latihan seminggu 6 kali.		
18	Apakah anda setuju jadwal latihan dalam seminggu dibagi 3 kali pertemuan.		
19	Setiap latihan pelatih selalu memberikan program tertulis.		
20	Setiap latihan pelatih selalu memberikan program langsung atau lisan.		

21	Setiap latihan pelatih selalu datang lebih awal daripada anda.		
22	Saya tidak setuju dengan adanya pengembangan latihan menyeluruh.		
23	Saya setuju anak dalam masa pertumbuhan langsung diberikan latihan spesialisasi.		
24	Saya tidak setuju anak dalam masa pertumbuhan langsung diberikan latihan spesialisasinya.		
25	Dalam status latihan diberikan latihan menyeluruh, spesialisasi dan permainan.		
26	Apakah latihan dalam satu minggu lebih dari tiga kali pertemuan.		
27	Dalam status latihan tidak diberikan latihan spesialisasi sepenuhnya.		
28	Dalam status latihan diberikan latihan menyeluruh dan spesialisasi.		
29	Menurut saya untuk menunjang prestasi tidak diperlukan dukungan non fisik.		
30	Dalam status latihan apakah diberikan untuk sesi permainan.		
31	Menurut saya untuk menunjang prestasi diperlukan dukungan fasilitas fisik.		
32	Dalam status latihan tidak diberikan latihan menyeluruh sepenuhnya.		
33	Dalam status latihan lebih dari 2 jam.		
34	Setiap latihan diberikan sesi latihan beban.		
35	Anda setuju latihan atletik di awal dengan latihan menyeluruh.		
36	Pada waktu latihan menyeluruh apakah Anda tidak diberikan latihan dasar-dasar lari, jalan, lempar, lompat dan loncat.		
37	Menurut saya dengan adanya pengembangan latihan menyeluruh mampu mencapai prestasi yang tinggi.		
38	Saya tidak setuju dengan adanya pengembangan latihan menyeluruh pada usia dini.		
39	Apakah Anda mengikuti cabang olahraga atletik tidak taskemau sendiri.		
40	Apakah Anda setuju jadwal latihan seminggu 6 kali.		
41	Dalam status latihan tidak diberikan latihan menyeluruh, spesialisasi dan permainan.		
42	Dalam status latihan diberikan latihan spesialisasi sepenuhnya.		
43	Dalam status latihan apakah tidak diberikan untuk sesi permainan.		
44	Dalam status latihan diberikan latihan menyeluruh sepenuhnya.		

45	Setiap latihan pelatihtidak harus selaludatang lebih awal daripada anda.		
----	--	--	--

Lampiran 4. Hasil Penelitian

Hasil Pelatih

[illegible]

Implementasi latihan multilateral cabang olahraga atletik di DIY (menurut pelatih)

31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62
1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1
1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1

63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	Jumlah
1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	59
1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	65
1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	66
1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	65
1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	63
1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	61
1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	62
1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	65
1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	62
1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	62
1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	60
1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	60

Hasil Atlet

NO	ITEM PERNYATAAN																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1
2	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1
3	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1
4	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1
5	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1
6	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1
7	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1
8	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1
9	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1
10	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1
11	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1
12	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0
13	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0
14	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0
15	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0
16	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0
17	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0
18	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0
19	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0
20	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1
21	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1
22	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1
23	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1
24	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1
25	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1
26	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1
27	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1
28	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1
29	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1

30	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0
31	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0
32	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0
33	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0
34	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1
35	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1
36	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1
37	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1
38	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1
39	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1
40	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1

26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	Jumlah
1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	24
1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	24
1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	26
1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	26
1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	26
1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	27
0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	26
0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	25
0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	25
1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	24
1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	24
1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	24
1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	25
1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	26
1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	25
1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	26
1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	26
1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	29
1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	25
0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	28
1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	30
0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	24
1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	30
1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	27
0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	26
0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	25
0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	25
1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	24
1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	24

1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	24
1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	25
1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	26
1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	25
1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	26
1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	26
1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	26
1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	27
0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	26
0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	25
0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	25

Lampiran 5. Frekuensi Data (Menurut Pelatih)

Frequencies

Statistics							
		implementasi (menurut pelatih)	sarana dan prasarana	biaya	waktu	metode pengajaran dan melatih	pendidikan
N	Valid	12	12	12	12	12	12
	Missing	0	0	0	0	0	0
	Mean	62.5000	8.1667	6.8333	8.7500	34.6667	4.0833
	Median	62.0000	8.0000	7.0000	9.0000	34.5000	4.0000
	Mode	62.00 ^a	8.00	7.00	9.00	36.00	4.00
	Std. Deviation	2.31595	.71774	.57735	.62158	1.55700	.66856
	Variance	5.364	.515	.333	.386	2.424	.447
	Minimum	59.00	7.00	5.00	7.00	32.00	3.00
	Maximum	66.00	9.00	7.00	9.00	37.00	5.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

implementasi (menurut pelatih)					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	59	1	8.3	8.3	8.3
	60	2	16.7	16.7	25.0
	61	1	8.3	8.3	33.3
	62	3	25.0	25.0	58.3
	63	1	8.3	8.3	66.7
	65	3	25.0	25.0	91.7
	66	1	8.3	8.3	100.0
	Total	12	100.0	100.0	

sarana dan prasarana					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7	2	16.7	16.7	16.7
	8	6	50.0	50.0	66.7
	9	4	33.3	33.3	100.0
	Total	12	100.0	100.0	

biaya

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	1	8.3	8.3	8.3
	7	11	91.7	91.7	100.0
	Total	12	100.0	100.0	

waktu

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7	1	8.3	8.3	8.3
	8	1	8.3	8.3	16.7
	9	10	83.3	83.3	100.0
	Total	12	100.0	100.0	

metode pengajaran dan melatih

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	32	1	8.3	8.3	8.3
	33	2	16.7	16.7	25.0
	34	3	25.0	25.0	50.0
	35	1	8.3	8.3	58.3
	36	4	33.3	33.3	91.7
	37	1	8.3	8.3	100.0
	Total	12	100.0	100.0	

pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	2	16.7	16.7	16.7
	4	7	58.3	58.3	75.0
	5	3	25.0	25.0	100.0
	Total	12	100.0	100.0	

Frequency Table Category

implementasi (menurut pelatih)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid sangat baik	12	100.0	100.0	100.0

sarana dan prasarana

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid baik	2	16.7	16.7	16.7
sangat baik	10	83.3	83.3	100.0
Total	12	100.0	100.0	

biaya

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid baik	1	8.3	8.3	8.3
sangat baik	11	91.7	91.7	100.0
Total	12	100.0	100.0	

waktu

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid sangat baik	12	100.0	100.0	100.0

metode pengajaran dan melatih

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid baik	6	50.0	50.0	50.0
sangat baik	6	50.0	50.0	100.0
Total	12	100.0	100.0	

pendidikan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid baik	2	16.7	16.7	16.7
sangat baik	10	83.3	83.3	100.0

pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	baik	2	16.7	16.7	16.7
	sangat baik	10	83.3	83.3	100.0
	Total	12	100.0	100.0	

Lampiran 6. Frekuensi Data (Menurut Atlet)

Frequencies

Statistics						
		implementasi (menurut atlet)	sarana dan prasarana	individu atlet	waktu	metode pengajaran dan melatih
N	Valid	40	40	40	40	40
	Missing	0	0	0	0	0
	Mean	25.6750	3.9750	3.5000	8.3500	9.8500
	Median	25.5000	4.0000	3.5000	8.0000	11.0000
	Mode	26.00	4.00	3.00 ^a	10.00	11.00
	Std. Deviation	1.52564	.47972	.67937	1.44204	1.74753
	Variance	2.328	.230	.462	2.079	3.054
	Minimum	24.00	2.00	2.00	6.00	7.00
	Maximum	30.00	6.00	5.00	11.00	13.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

implementasi (menurut atlet)					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	24	9	22.5	22.5	22.5
	25	11	27.5	27.5	50.0
	26	13	32.5	32.5	82.5
	27	3	7.5	7.5	90.0
	28	1	2.5	2.5	92.5
	29	1	2.5	2.5	95.0
	30	2	5.0	5.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

sarana dan prasarana					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	1	2.5	2.5	2.5
	3	1	2.5	2.5	5.0
	4	37	92.5	92.5	97.5
	6	1	2.5	2.5	100.0

sarana dan prasarana

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	1	2.5	2.5	2.5
	3	1	2.5	2.5	5.0
	4	37	92.5	92.5	97.5
	6	1	2.5	2.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

individu atlet

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	2	5.0	5.0	5.0
	3	18	45.0	45.0	50.0
	4	18	45.0	45.0	95.0
	5	2	5.0	5.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

waktu

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6	4	10.0	10.0	10.0
	7	10	25.0	25.0	35.0
	8	7	17.5	17.5	52.5
	9	7	17.5	17.5	70.0
	10	11	27.5	27.5	97.5
	11	1	2.5	2.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

metode pengajaran dan melatih

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7	6	15.0	15.0	15.0
	8	4	10.0	10.0	25.0
	9	7	17.5	17.5	42.5
	10	2	5.0	5.0	47.5
	11	17	42.5	42.5	90.0
	12	2	5.0	5.0	95.0
	13	2	5.0	5.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

Frequency Table Category

implementasi (menurut atlet)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	cukup baik	33	82.5	82.5	82.5
	baik	7	17.5	17.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

sarana dan prasarana

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang baik	1	2.5	2.5	2.5
	cukup baik	1	2.5	2.5	5.0
	baik	37	92.5	92.5	97.5
	sangat baik	1	2.5	2.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

individu atlet

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang baik	2	5.0	5.0	5.0
	cukup baik	18	45.0	45.0	50.0
	baik	18	45.0	45.0	95.0
	sangat baik	2	5.0	5.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

waktu

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang baik	4	10.0	10.0	10.0
	cukup baik	17	42.5	42.5	52.5
	baik	19	47.5	47.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

metode pengajaran dan melatih

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang baik	6	15.0	15.0	15.0
	cukup baik	11	27.5	27.5	42.5
	baik	21	52.5	52.5	95.0
	sangat baik	2	5.0	5.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

Lampiran 7. Daftar Nama Pelatih

Daftar Nama Pelatih Atletik DIY yang Digunakan untuk Penelitian

1. Bambang D., S. E.
2. Nuri Hartono, S. Pd.
3. Prihadi
4. Slamet Giyanto
5. Budi
6. Sutartono
7. Sumadji, B. A.
8. Suedi, S. Pd.
9. Tupar
10. Kasihan, S. Pd.
11. Sukamto, S. Pd.
12. Sukri